

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



# TRÉNINK ÚTOČNÍKA V LEDNÍM HOKEJI

TRAINING OF ICE HOCKEY FORWARD

Bakalářská práce

**Vedoucí práce:** PaedDr. Ladislav Pokorný

**Autor:** Tomáš Steinhart

**Studijní program:** Specializace v pedagogice; TVS - ZSV

2014

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím literárních a odborných zdrojů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Praze dne:

Tomáš Steinhart

.....

### **Poděkování:**

Především bych chtěl velice poděkovat PaedDr. Ladislavu Pokornému za cenné rady, odborné vedení a velmi ochotný přístup. Díky dále patří mé přítelkyni a rodině, která mi po celou dobu tvorby této práce poskytovala velkou podporu. V neposlední řadě bych chtěl také vzdát dík trenérům hokejového klubu HC Hvězda Praha, kteří mi ochotně vyšli vstříc a umožnili pracovat s jednotlivými hokejovými útočníky v praxi.

# **TRÉNINK ÚTOČNÍKA V LEDNÍM HOKEJI**

## **Anotace:**

Tématem bakalářské práce je zhodnotit a charakterizovat tréninkovou činnost útočníka v ledním hokeji, a to na základě porovnání tréninkové činnosti útočníků hokejového klubu HC Hvězda Praha v odlišných věkových a výkonnostních kategoriích. Teoretická část práce zahrnuje stručné informace o charakteristice ledního hokeje, jeho historickém vzniku a vývoji, o začlenění v České republice a základních pravidlech; stěžejní význam je zde především věnován základním teoretickým východiskům v tréninku hokejových útočníků ve smyslu technické a kondiční přípravy, obsažené v ročním tréninkovém cyklu. Cílem práce je komparace odlišností v tréninku a způsobu střelby útočníků ledního hokeje v různých věkových a výkonnostních kategoriích.

## **Klíčová slova:**

- Lední hokej
- Útočník v ledním hokeji
- Tréninková činnost
- Herní dovednosti
- Hokejový klub

# **TRAINING OF ICE HOCKEY FORWARD**

## **Annotation:**

Subject of this thesis is to compare and characterise the present status of a hockey forward training routines by comparing hockey forward training routines of ice hockey club HC Hvězda Praha in different age and performance categories. Theoretical part of the thesis includes brief information about characteristics of ice hockey, its history and evolution, integration into Czech environment and describes basic rules. Crucial part of the thesis is dedicated to basic theoretical perspective of hockey forward training routines in sense of theoretical and physical preparation which is included in the year training cycle. The aim of this thesis is overall comparison of differences in hockey forward training routines and type of shoots in different age and performance categories.

## **Keywords:**

- Ice Hockey
- Ice Hockey forward
- Training workout
- Game skills
- Ice Hockey Club

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE .....	9
2.1	Cíle práce .....	9
2.2	Problémy práce .....	9
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	10
3.1	Charakteristika ledního hokeje .....	10
3.2	Historický vznik a vývoj .....	11
3.3	Hokej v České republice .....	12
3.4	Pravidla .....	15
3.4.1	Hřiště .....	15
3.4.2	Hráči a střídání .....	16
3.4.3	Výzbroj a výstroj .....	16
3.4.4	Další zúčastněné osoby .....	16
3.4.5	Hrací doba a výsledek utkání .....	17
3.4.6	Ovládání kotouče .....	17
3.4.7	Tresty .....	17
3.4.8	Standartní situace .....	18
3.5	Trénink útočníka v ledním hokeji .....	19
3.6	Technická příprava .....	20
3.6.1	Hokejové bruslení .....	20
3.6.2	Střelba .....	26
3.6.3	Uvolňování hráče s kotoučem .....	28
3.6.4	Přihrávání a zpracování kotouče .....	30
3.7	Kondiční příprava .....	31
3.7.1	Rozvoj vytrvalosti .....	32
3.7.2	Rozvoj obratnosti .....	33
3.7.3	Rozvoj síly .....	34
3.7.4	Rozvoj rychlosti .....	36
3.7.5	Rozvoj pohyblivosti .....	37
3.7.6	Core trénink – rozvoj pohybové stability .....	39
3.8	Jednotlivá období ročního tréninkového cyklu .....	41
3.8.1	Přípravné období .....	41
3.8.2	Předzávodní období .....	41
3.8.3	Závodní období .....	42
3.8.4	Přechodné období .....	43

4	HYPOTÉZY PRÁCE .....	43
5	METODY A POSTUP PRÁCE .....	45
5.1	Metody práce .....	45
5.2	Postup práce.....	45
6	PRAKTICKÁ ČÁST .....	46
6.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	46
6.2	Popis výzkumu .....	46
6.3	Výsledky výzkumu .....	47
6.3.1	Samostatný trénink hokejových útočníků .....	47
6.3.2	Týdenní počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém cyklu.....	50
6.3.3	Zastoupení kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu .....	53
6.3.1	Četnost využití Core tréninku v kondiční přípravě .....	60
6.3.2	Náplň kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu .....	64
6.3.3	Nejčastější způsob střelby útočníků v zápase.....	74
7	DISKUSE.....	79
7.1	Hodnocení výzkumu.....	79
7.2	Verifikace hypotéz.....	79
8	ZÁVĚRY .....	83
9	BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE.....	85
10	PŘÍLOHY .....	87

# 1 ÚVOD

Lední hokej patří celosvětově mezi nejpobulárnější sporty. Jedná se o nádhernou kolektivní hru, která se vyznačuje svou rychlostí, tvrdostí a značným počtem vstřelených branek. Její jedinečnost spočívá ve stálé akci, která diváka naprosto vtáhne do děje a nedovolí mu na základě překrásných individuálních průniků jednotlivých hráčů, složitých herních kombinací či skvostných zákroků hokejových brankářů, odtrhnout zrak. Hráči disponují vysokou fyzickou zdatností, která je základním stavebním kamenem, od něhož se následně rozvíjí technická, taktická a psychologická stránka výkonu. Česká republika, jakožto malá země, semůže pyšnit četným počtem výborných hráčů, kteří působí v národní či kontinentální hokejové soutěži, kde sklízí jak individuální, tak klubové úspěchy a jejich kvality jsou velmi ceněny v celé hokejové komunitě.

Téma této bakalářské práce jsem si zvolil z toho důvodu, že lední hokej byl pro mne už od malička srdeční záležitostí. Aktivně jsem několik let zastával post hokejového útočníka a brankáře a nebyť neshody mých rodičů vzhledem k finanční stránce věci, věnoval bych se svému životnímu sportu až doposud. Za svou hráčskou kariéru jsem prošel různými věkovými a výkonnostními soutěžemi, zažil jsem mnoho odlišných způsobů vedení tréninků a přístupů k přípravě hráčů ledního hokeje a obohatil se tak řadou praktických zkušeností v tomto odvětví, které budu moci zčásti zužitkovat při vypracované této práci. Dalším důvodem pro výběr tohoto tématu byla moje osobní zvědavost na aktuální změny v kondiční a technické přípravě hokejových útočníků a to oproti době, kdy jsem sám aktivně hrál.

K šetření dané věci mi posloužil hokejový klub HC Hvězda Praha, ve kterém jsem porovnával tréninkové prostředky, metody a formy kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu napříč věkovými a výkonnostními třídami.



## **2 CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE**

### **2.1 Cíle práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat trénink hokejových útočníků klubu HC Hvězda Praha, popsat tréninkové formy, prostředky a metody v technické a kondiční přípravě u družstev žákovských a juniorských kategorií. Dílčím cílem je určit nejčastější způsoby střelby útočníků zmíněných věkových a výkonnostních tříd a dále stanovit četnost využití Core tréninku v kondiční přípravě.

### **2.2 Problémy práce**

K realizaci výše zmíněných cílů jsem si zvolil řešení problémů dané práce, které jsem zformuloval do následujících otázek:

- Je v tréninkové jednotce klubu HC Hvězda Praha vyčleněn zvláštní čas pro samostatný trénink hokejových útočníků?
- Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém cyklu u útočníků různých věkových kategorií?
- Jaké je zastoupení kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu u žákovských a juniorských tříd?
- Jak se liší náplň kondiční a technické přípravy u hokejových útočníků různých věkových kategorií v přípravném, předzávodním, závodním a přechodném období?
- Jaký způsob střelby nejčastěji využívají v zápase hokejoví útočníci žákovských a juniorských tříd?
- Zařazují trenéři jednotlivých věkových a výkonnostních kategorií v kondiční přípravě tzv. Core trénink, spojený s využitím moderních pomůcek?

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je branková, sportovní, týmová hra, která se řídí mezinárodně platnými pravidly. Odehrává se na ledové ploše, po které se hráči pohybují pomocí bruslí za účelem vstřelení kotouče, vedeného hokejovou holí, do branky soupeře. Vyznačuje se svoji rychlostí a možností uplatnit tvrdé prosazování v osobních soubojích a dává tak tomuto sportu charakter mužného a čestného boje. Pro lední hokej je charakteristická vysoká náročnost, kdy hráči v krátkém časovém úseku vydávají maximum svých sil. Tato skutečnost je kompenzována střídáním hráčů, kteří se regenerují relativně delším pobytem na střídačce. Hrací plocha je ohraničena pevným ohrazením, které ponechává kotouč ve hře. Množství variant činností a rychlosti jejich provádění je určeno jejich velkým počtem, rozděleným podle účelu na herní činnosti jednotlivce, skupin či celého družstva. Lední hokej se díky mezinárodnímu styku stále rozšiřuje o nové vytvářené prvky hry, přesto si však zachovává rozdílné elementy v závislosti popularity, kulturní tradice a vyspělosti daného národa. Každá země si tedy ponechává určitý národní a reprezentující charakter. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

Lední hokej je charakteristický tím, že jeho základní pohyb je vykonáván prostřednictvím umělých pohybů. Hokejové bruslení je základem pro všechny následující činnosti na ledě a jeho zvládnutí vyžaduje dlouho dobu nácviku. Jeho osvojení pak podmiňuje dosaženou úroveň taktických a technických dovedností. (Pavliš, Perič, 1996)

Jiří Dopita, bývalý profesionální hokejista a držitel zlaté medaile z Nagana, říká: „*Hokej je vítězství, medaile, úspěch, ale taky tvrdý sport, soupeření na ledě a riziko, že zranění může poznamenat hokejistu na celý život.*“ (Jenšík, 2001, s. 1)

Od hráčů ledního hokeje je vyžadována uvědomělá kázeň a sebeovládání. Každý hráč, který chce uspět v tomto sportu, musí mít rozvinuty schopnosti z oblasti psychomotorické, vjemové, intelektové a mít předpoklady k tvořivosti ve hře a rychlému zvládnutí herních činností. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

## 3.2 Historický vznik a vývoj

Hry, založené na přemísťování míče pomocí hole (tzv. Ball and stick games), jsou téměř stejně staré jako civilizace sama. Původ této populární hry můžeme nalézt v Persii, Číně či Egyptě. Archeologické nálezy dokonce dokládají, že s tímto sportem jsme se mohli setkat již ve starém Řecku v období 400 let př. n. l. Důležitým historickým milníkem, který do jisté míry položil základy toho sportu, byla migrace obyvatelstva – jak civilizovaný svět postupoval na sever, tak se tato hra začínala dostávat na led. Obrazy v Nizozemsku z 16. století zobrazují skupinku mužů, kteří z ledu odpalují svými holemi míčky na určitý cíl, avšak zatím bez použití bruslí a zapojení protihráčů. V průběhu let vznikali hry podobného charakteru. Záznamy z Anglie, pocházející z Edinburgh Skating Club, popisují hru týmů na ledě, která měla shodné rysy se současnou podobou pozemního hokeje. V Americe se oproti tomu vyvinula hra zvaná Lacross, která se hrála jak na suchu, tak i na ledě a jehož podobu objevili Evropané při svých cestách do Severní Ameriky u místních domorodých kmenů. Obě tyto hry se staly základními pilíři pro zformování moderní myšlenky ledního hokeje v jeho aktuální podobě. Zásahu můžeme také přisuzovat anglického pluku Royal Canadian Rifles, kteří roku 1856 přišli do Kanady, kde se jeho členové učili bruslit a napadlo je, přemístit obě zmíněné hry na led. Do finální podoby uvedli tento sport studenti McGillovy university v Montrealu, kteří vypracovali vůbec první pravidla ledního hokeje. Byla vytvořena vzorová podoba hokejové hole a brusle, patentované firmou Nova Scotia roku 1866, představovali zaoblené listy, které se připevnili na boty pomocí kovových svorek. Dne 3. března 1875 se na půdě této university odehrálo první hokejové utkání v kryté hale, ve kterém byl vůbec poprvé nahrazen míček první formou hokejového puku v podobě plochého, kulatého kusu dřeva. Klasická podoba gumového kotouče vznikla o dva roky později z rukou studenta F. W. Robertsona, který odřízl horní a dolní část gumového míče. Postupem let se z důvodů bezpečnosti vytvořila doplňující pravidla hry, přidali se sítě do branek a mantinely pro ohrazení hřiště a zamezení úniku kotouče z ledové plochy. ([www.thepeoplehistory.com/icehockey.html](http://www.thepeoplehistory.com/icehockey.html))

Kolébkou ledního hokeje můžeme tedy bezesporu označit Kanadu, ve které v 2. polovině 19. století vznikla konečná podoba této hry. Do Evropy se lední hokej dostal začátkem 20. století, a to zejména do Velké Británie, Francie, Belgie, Švýcarska a Čech. Za předchůdce ledního hokeje v Evropě je považován tzv. bandy hokej, který se hrál na ledě bez bruslí, za použití kulatého míčku. Roku 1908 vznikla Mezinárodní federace ledního hokeje

(LIHG – Ligue Internationale de Hockey sur Glace), založena členy Belgie, Anglie, Francie, Čech a Švýcarska. O necelých dvanáct let později byl lední hokej zařazen do programu Olympijských her v Antverpách a začali tak vznikat první mezistátní organizované turnaje. V téže roce byly na kongresu LIHG přijaty za členy USA a Kanada, což přineslo do tohoto překrásného, sportovního odvětví další příjemné oživení ve formě nového stylu hry. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

### 3.3 Hokej v České republice

U prvních hokejových pokusů na našem území samozřejmě nemohl chybět praotec českého sportu Josef Rössler – Ořovský, který patřil k neúnavným průkopníkům sportu v Českém království a vynikal v nejednom sportovním odvětví. Pro naši práci je nejdůležitější jeho založení Bruslařského sportovního klubu, který se zasloužil o pěstování hokejových pokusů a byl u zrodu prvních zápasů na našem území. (Jenšík, 2001)

První tištěná zmínka o ledním hokeji byla zveřejněna v dvojčísle časopisu Sportovní obzor roku 1894 pod titulem „Míč ledový čili hockey“. Velvýznamný krok v hokejových dějinách na našem území se především váže s datem 6. ledna 1901, kdy byl sehrán uprostřed dráhy cyklistického stadionu v Praze vůbec první předem ohlášený zápas dvou českých týmů. Utkání proběhlo mezi Bruslařským závodním klubem a družstvem Slavie, které bylo sestaveno výhradně z fotbalových hráčů. Sto let starý výtisk z novin přibližuje divákům tento dosud neznámý sport slovy: „*Hra hockey podobná footballu. K pohánění míče velikosti tenisového užívá se holí na konci zahnutých. Množství hráčů řídí se dle velikosti hřiště a nesmí přesahovat počet 11. V nedělním matchi utká se 7 proti 7, kteří jsou rozestaveni takto: 4 forwardi, 2 backs a brankář... Jsme zvědaví na Slavii, zda i zde souhra podobná jako při footballu jejím mužstvem předvedena bude. Hřiště bude 70 x 35 m rozlohy. Sportovní obecnostu nedá si zajisté ujíti podívání na tuto sportovní novinku. Slavia má dres červenobílý, B. Z. K. černý.*“ (Jenšík, 2001, s. 12)

O založení Českého hokejového svazu a přihlášením ho do LIHG, se zasloužili zejména sportovní funkcionáři Josef Gruss a Emil Procházka. Zajímavé na tomto přihlášení bylo, že výše zmíněny J. Gruss a E. Procházka předložily pro potřeby přijetí do LIHG stanovy tehdy neexistujícího svazu, takže Český svaz ledního hokeje se stal členem Mezinárodní hokejové federace ještě dříve, než byl sám 11. 12. 1908 schválen na valné hromadě zástupců klubů. Tato eskamotáž byla především z důvodu účasti českých hráčů na připravovaném turnaji

v Chamonix, kde by si mohli poprvé vyzkoušet kanadskou podobu ledního hokeje a zahrát si tak konečně s pukem namísto míče, upleteného z provazu. Vše nakonec dobře dopadlo a naši svěřenci se zúčastnili prvního mezinárodního turnaje v lednu roku 1909 v Chamonix, kde v prvním utkání podlehly týmu Francie 1:8. V roce 1911 se hokejové mužstvo Čech zúčastnilo svého prvního Mistrovství Evropy, které k překvapení všech naprosto ovládlo a získalo tak první titul mistrů Evropy. V následujících letech se zúčastnilo téměř všech mistrovství Evropy, světa a olympijských her. Po 1. světové válce vznikl Československý svaz hokejový, čítající 42 klubů, z nichž 1/3 hrála lední hokej a zbylé 2/3 bandy hokej. V roce 1920 na hokejovém turnaji v rámci Olympijských her v Antverpách obsadilo reprezentační mužstvo 3. místo. Historicky první zimní stadion byl postaven roku 1932 na Štvanici v Praze a umožnil zde tak podmínky pro konání mistrovství světa roku 1933, kterého se zúčastnili i zámořské týmy USA a Kanady. Úspěchy národního mužstva byli početné a odstartovali obrovskou oblibu a rozvoj ledního hokeje, což dokládá statistika z roku 1938, kdy ČSR mělo nejvyšší počet klubů (celkem 361) v Evropě. Do dalšího poválečného období po 2. světové válce vstoupil reprezentační tým výborně a získal v roce 1947 poprvé titul mistra světa. Avšak během následných politických procesů utrpěl velké ztráty a přišel o mnoho československých reprezentačních hráčů, kteří na základě vykonstruovaných procesů neprávem skončili za mřížemi. Padesátá léta se také zapsala do historie ledního hokeje díky vstupu Sovětského svazu na hokejovou scénu, který se postaral na Mistrovství světa v roce 1954 o hokejovou senzaci, když porazil kanadské mužstvo, které téměř půl století vyčnívalo na vrcholu světové výkonnosti toho sportu. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

Pozdější roky se nesly ve znamení urputných bojů ČSSR a Sovětskému svazu, kde se na pozadí jejich společných utkání odehrávaly politické boje mezi těmito národy. Situace byla především vyostřená v srpnu roku 1968, kdy Sovětská vojska dle Varšavské smlouvy podnikla invazi na území Československa. Událost, která následovala půl roku po této okupaci, se zapsala do historie československého hokeje jako jedno z největších hokejových vítězství. Řeč je o Mistrovství světa ve Stockholmu v březnu 1969, kdy naši hokejisté porazili dvakrát (vždy v pátek) během jednoho týdne tým Sovětského svazu. Neodmyslitelně k těmto střetům patří čin hokejistů, kteří si před utkáním přelepili na dresu komunistickou hvězdu leukoplastí, umístěnou nad znakem českého lva. Hlavním iniciátorem byl útočník Jaroslav Jiřík, který své jednání podložil faktem, že lev ve znaku měl vždycky korunku, tak proč by tam měla být teď hvězda. Československý národní tým se nakonec umístil na třetím místě

a zlato získal opět Sovětský svaz, avšak Praha uvítala své hráče jako bohy a do dějin vstoupil slogan: "*Nevadí, že není zlato, ty dva pátky stály za to.*"(<http://hokej.idnes.cz>)

Období 70. let patřilo bezpochyby k nejúspěšnější éře československého hokeje. V tomto období se Československá socialistická republika stala v letech 1971, 1972, 1976 a 1977 mistrem Evropy; a v letech 1972, 1976, 1977 a 1985 mistrem světa. Za tyto velké úspěchy byl ČSSR hokejové reprezentaci udělen 28. 4. 1984 Řád republiky. Na své úspěchy navázala česká reprezentace následně po 11 letech, kdy na světovém šampionátu ve Vídni 1996 získala mistrovský titul po vyhraném finále s Kanadou. O dva roky později na Turnaji století v Naganu 1998 český tým vybojoval snad nejzářivější úspěch své 90leté historie a získal zlaté olympijské medaile. Následoval tzv. zlatý hattrick, kdy se českému týmu podařilo třikrát za sebou vyhrát titul mistrů světa a to v letech 1999, 2000 a 2001. Ke svým úspěchům pak přidal český hokej vítězství na světovém šampionátu v Rakousku 2005, v roce 2006 se umístil na ZOH v Turíně na 3. místě a v témže roce obsadil 2. místo na MS v Lotyšsku. Na stupních vítězů stanuli naši reprezentanti po světovém šampionátu v Německu 2010, kde získali zlaté medaile, ke kterým přidali v letech 2011, 2012 další dvě bronzové medaile z Mistrovství světa na Slovensku a Finsku/Švédsku.

Nejvyšší profesionální soutěží v ledním hokeji na území České republiky je Tipsport Extraliga, která vznikla mezi lety 1993/94 jako nástupce Československé hokejové ligy (tehdy ještě pod názvem Extraliga ledního hokeje). Soutěže se účastní 14 týmů, kdekždé mužstvo odehraje během základní části 52 zápasů. Po základní části soutěže následuje předkolo playoff, kterého se účastní týmy umístěné od 7. – 10. místa. Hraje se zde na tři vítězná utkání, ze kterých dva týmy postupují do osmičky nejlepších týmu. Po odehrání předkola se přistupuje ke klasickému playoff, hrané na čtyři vítězná utkání, kde jsou kluby rozděleny v pořadí první s osmým, druhý se sedmým, třetí s šestým a čtvrtý s pátým. Do semifinále postupují čtyři kluby, ze kterých se dvě vítězná mužstva utkají ve finále, kde vítěz získává titul Mistra extraligy. Týmy, které se po základní části umístí na 11. – 14. místě, hrají tzv. play-out - skupinu o udržení, ve které se započítávají body, získané v základní části soutěže. Předposlední a poslední tým pak následně hraje baráž o udržení v nejvyšší soutěži se dvěma vítězi semifinále playoff 1. ligy. ([cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Historie československého a následně českého ledního hokeje je prostoupena velkým počtem hráčských osobností, které dosáhli těch nejvyšších příček z pohledu klubového, reprezentačního či individuálního ocenění. Výčet všech hokejových legend by vydal na velmi objemný tlustopis, pro účel naší práce tedy postačí, když si uvedeme alespoň jednoho z našich

nejznámějších útočníků současnosti a to Jaromíra Jágra. Tento hokejový gigant, kterého obdivuje snad každý fanoušek ledního hokeje, pochází z kladenské hokejové líhně. Reprezentační kariéru započal už ve svých 17 letech a o rok později byl vybrán v draftu Pittsburghem Penguins a dostal se tak do nejprestižnější hokejové ligy na světě NHL. S tímto klubem získal v roce 1991, 1992 Stanley Cup, trofej udělovanou vítězi playoff NHL. Mezi jeho největší úspěchy, které během svého působení stačil nasbírat z řad klubových a individuálních ocenění, dosud patří zisk zlaté medaile z Turnaje století v Naganu 1998, titul mistra světa z let 2005 a 2010, Art Ross Trophy (vítěz kanadského bodování), Hart Memorial Trophy (nejúspěšnější hráč ligy), Lester B. Pearson Award (nejúspěšnější hráč ligy dle hlasování hráčů), Zlaté hokejky (nejlepší český hokejista) a členství v prestižním Triple Clubu, do kterého patří hráči, kterým se podaří získat Stanley Cup a zlatou medaili z MS, OH. (Stránský, Ondroušek, 1999) Základní pilíř Jágrova úspěchu spočívají v obrovském talentu, tvrdé tréninkové pílí a v odhodlání, stát se nejlepším hokejistou světa. Jaromír Jágr už stihl za svou hráčskou kariéru vystřídat slušnou řádkou hokejových klubů a v současné době ve svých 42 letech působí v New Jersey Devils. Jeho herní styl je popsán slovy: „ *Je velký a má obrovskou sílu v nohách. U mantinelu je téměř nemožné ho odstavit od puku, snadno se protlačí do šance. Kličku od pravého hrazení a následnou střelu by si mohl nechat patentovat.* “ (Winther, Novotný, 2006, s. 47)

## 3.4 Pravidla

### 3.4.1 Hřiště

Hrací plocha je pokryta ledem o rozměrech 60m x 30m pro vrcholné soutěže, u ostatních soutěží může délka a šířka kluziště klesnout v poměru 56m x 26m. Rohy hřiště jsou zaobleny do oblouku o poloměru 7 až 8,5m. Hřiště je vymezeno mantinely o výšce 117 – 122cm, na kterých jsou upevněna ochranná skla o výšce 160 – 200cm za brankovými čarami a čtyři metry od nich směrem ke středu; výšky 80 – 120cm zaujmají ochranná skla na zbývajících dlouhých stranách hřiště. Hraje se na bílé ledové ploše, která je rozdělena dvěma modrými a jednou červenou čarou na obranné, středové a útočné pásmo. Na hřišti je celkem osm značek pro vhazování včetně středové značky. Velikost branky, stojící uprostřed brankové čáry, je 122cm x 183cm. Podél ledové plochy jsou umístěny hráčské lavice, určené pro střídající hráče a funkcionáře klubu, naproti nim přes kluziště se nacházejí trestné lavice, vymezené pro hráče v trestu, a mezi nimi se nalézá prostor pro činovníky. Každé hřiště musí

být také vybaveno množstvím signalizačním zařízení, mezi které patří siréna, časomíra a elektrická světla za brankami. Kotouč neboli puk, používaný v ledním hokeji, má průměr 7,62 cm, výšku 2,54 cm a hmotnost 156 – 170 g. Vyrobena je z vulkanizovaného kaučuku a jeho konečná podoba je převážně černé barvy. (Táborský, 2005)

### **3.4.2 Hráči a střídání**

Celkový počet účastníků, kteří mohou nastoupit v utkání, je 20 hráčů a 2 brankáři. V průběhu hry nesmí mít mužstvo na ledě více než šest hráčů a méně než čtyři hráče. Šest hráčů je složeno ze středního útočníka, pravého a levého křídla, pravého a levého obránce a brankáře. Brankář může být v průběhu hry odvolán a nahrazen hráčem v poli, který ovšem nemá práva brankáře. Během hry mohou hráči kdykoliv střídát a to v prostoru ohraničeném délkou hráčské lavice. Jestliže chce mužstvo střídát během přerušení hry, musí tak uskutečnit neprodleně a doznovuzahájení nesmí provést už žádnou další změnu v sestavě. Zadní strana dresů udává hráčské číslo, které nesmí obsahovat více než dvě číslice. Na přední straně u kapitána mužstva nalezneme písmeno „C“ a u jeho náhradníků písmeno „A“. Pouze kapitán a asistenti kapitána smí žádat rozhodčí o výklad pravidel. (Táborský, 2005)

### **3.4.3 Výzbroj a výstroj**

Hokejky musí být vyrobeny ze schváleného materiálu, mít ohnutý tvar a nesmí tvořit žádné výčnělky. Skládají se z rukojeti a čepele, kde maximální délka hole od patky ke konci rukojeti je 163 cm a od patky na konec čepele 32 cm. Je dovoleno mít jakoukoliv část hokejové hole omotanou nefluoreskující izolační páskou. Čepele hráčských bruslí musí být na konci vybaveny ochrannými patkami. Nejsou povoleny rychlobruslařské či krasobruslařské brusle. Výstroj hráče, která snižuje riziko zranění, je tvořena chráničem hlavy, krku, hrudníku, břicha, ramen, loktů, rukou, šourku, kolen a holení. Vyjma chráničů hlavy a rukou musí být tyto chrániče zcela zakryty dresem, zpevněny kalhotami a stulpnami. Výstroj má sloužit pouze k ochraně a v žádném případě nesmí poskytovat nedovolenou pomoc při hře. Hráčská výstroj váží zhruba 7 kg, u brankářů je přibližně o 4 kg těžší. (Táborský, 2005)

### **3.4.4 Další zúčastněné osoby**

Společně s hráči mužstva mohou být přítomni na hráčské lavičce vedoucí mužstva, dva trenéři, lékař, masér a správce inventáře. Na utkání dohlíží hlavní rozhodčí, dva čároví



rozhodčí, dva brankoví rozhodčí, dva dohlížitelé trestů, zapisovatel, časoměřič s pomocníkem, hlasatel, v nutných případech též video – rozhodčí, statistik, koordinátor přestávek a oficiální představitel IIHF. (Táborský, 2005)

### **3.4.5 Hrací doba a výsledek utkání**

Utkání je rozděleno na 3. třetiny, kde v každé třetině se hraje 20 minut čistého času. Přestávky mezi třetinami trvají 15 minut a slouží k úpravě ledové plochy a odpočinku hráčů jednotlivých mužstev. Jestliže se o vítězi nerozhodne v základní hrací době, dochází k prodloužení o délce 10 minut, ve kterém se hraje stylem „náhlá smrt“, což znamená, že vítězí mužstvo, kterému se podaří dát jako prvnímu gól. Když nerozhodný stav trvá i po prodloužení, dochází k trestnému střelení, které probíhá tak dlouho, dokud mezi dvěma soupeřícími střelci, kteří nastupují ve stejném kole, nedojde k rozhodnutí. (Gut, Pacina, 1986)

Gólu je dosaženo tehdy, dostane – li se kotouč do branky celým svým objemem a to buď přímou či odraženou střelou, nebo vinou bránícího hráče. Gól naopak neplatí, je-li kotouč umístěn do branky úmyslným kopnutím, vhozením nebo odražen od rozhodčího. (Táborský, 2005)

### **3.4.6 Ovládání kotouče**

Kotouč je ovládán převážně hokejkou, která může být za určitých výjimek nahrazena dotykem kterékoliv části těla či bruslí. Mezi nejčastější způsob vedení kotouče patří dribling, při kterém se puk posouvá z jedné strany čepele na druhou. Hráč může kotouč odrazit nebo zastavit otevřenou dlaní, nesmí ho však sevřít v ruce vyjma brankářů. Přihrávky spoluhráčů jsou ovlivněny tzv. postavením mimo hru, ve kterém útočící hráč nesmí překročit útočné pásmo dříve než kotouč. Hra se také může přerušit na základě tzv. zakázaného uvolnění, kdy kotouč putuje bez dotyku ostatních hráčů z obranné poloviny útočícího mužstva za brankovou čáru soupeře. (Táborský, 2005)

### **3.4.7 Tresty**

Jako většina společenských her je i lední hokej založen v duchu fair – play a ošetřen tak řadou pravidel, jejichž překročení znamená trest a oslabení daného mužstva. V ledním hokeji se můžeme setkat s menšími tresty, menšími tresty pro hráčskou lavici, většími tresty, osobními tresty a tresty do konce utkání. Každá sankce v sobě obsahuje různou časovou

působnost, která se počítá dle čistého času hry. Specifickým typem trestu je pak trestné střílení. Menší trest vykazuje viníka (vyjma brankářů) na trestnou lavici po dobu 2 minut a po tento čas nesmí být na hrací ploše nahrazen. Menší trest pro hráčskou lavici se odvíjí obdobně, avšak mužstvo samo rozhoduje, kterého hráče pošle na trestnou lavici. Trest končí po uplynutí dané doby či po vsítní gólu soupeře. Větší trest posílá viníka na trestnou lavici na 5 minut a po tuto dobu nemůže být nahrazen jiným hráčem v poli. Jestliže tentýž hráč obdrží během utkání dva větší tresty, je po druhém větším trestu vykázán z ledové plochy do konce utkání a náhradník za něj určený muže nastoupit po 5 minutách. Při osobním trestu je viník vyloučen ze hry na 10 minut, avšak náhradník za něj může okamžitě nastoupit. Odlišný průběh je během závažnějšího trestu a to do konce utkání, kdy náhradník za trestaného hráče může nastoupit po 5 minutách. Brankář nemůže být poslán na trestnou lavici a jeho trest si tedy odpyká jeho spoluhráč či náhradní brankář. V případě, že je třetí hráč daného mužstva poslán na trestnou lavici, kde si už trest odpykávají dva jeho spoluhráči, jeho doba pobytu se zde začíná počítat až poté, kdy vyprší trest některého z jeho trestaných spoluhráčů. Po tuto dobu je však nahrazen jiným hráčem na ledové ploše. (Gut, Pacina, 1986)

### **3.4.8 Standartní situace**

Vhazování (buly) je standartní situace, která nastává po jakémkoliv přerušení hry. Provádí se na devíti stanovištích v závislosti toho, proč a kde k přerušení hry došlo. Účastníky vhazování jsou dva protihráči, stojící u určené značky proti sobě a rozhodčí, který mezi ně vhazuje kotouč. Průběh buly má svá pevná pravidla, při kterých oba protihráči musí mít čepele svých holí na ledě a ostatní hráči musí být od místa vhazování vzdáleni 4,5 m. (Gut, Pacina, 2005)

Trestné střílení (nájezd) je nařízeno buď během hry za porušení pravidel, nebo probíhá za nerozhodného výsledku mezi mužstvy. Při trestném střílení smí být přítomny na ledové ploše najíždějící hráč, brankář soupeře a rozhodčí. Ostatní frekventanti se musí zdržovat na hráčské lavici. Puk je položen na středovou čáru a hráč vykonává svůj nájezd po signálu rozhodčích. Musí postupovat přímo k brance a jeho akce je ukončena po vystřelení kotouče. Brankář soupeře může v průběhu nájezdu opustit brankoviště, nesmí však hodit hůl či jiný předmět za účelem chycení kotouče. V takovém případě je družstvu protihráče přiznán gól. (Táborský, 2005)

### 3.5 Trénink útočníka v ledním hokeji

Útočná linie každého týmu v ledním hokeji se skládá z pravého, levého křídelního útočníka a ze středního útočníka. Tito hráči mají za úkol tvořit útočnou hru, kterou Vladimír Kostka definuje jako: „*Část hry, při níž má družstvo ve své moci kotouč. Určuje tím způsob vedení hry, kterému musí soupeř přizpůsobovat svou činnost.*“ (Kostka, 1963, s. 5)

Křídelní útočníci jsou zpravidla nejjobratnější, nejrychlejší a nejpohyblivější bruslaři na ledové ploše. V průměru najezdí za utkání 5 – 7km. Většinou bývají středního či menšího vzrůstu, což jim dává možnost vysoké pohyblivosti a intenzity v napadání soupeře. Z taktického hlediska se od nich očekává nepředvídatelné a rychlé přemísťování v prostoru branky. V případě držení kotouče středním útočníkem či obráncem, zaujímá jeden křídelní útočník postavení v okolí brankoviště a druhý se neustále uvolňuje s cílem přijmout přihrávku. Kombinace v útočném pásmu jsou dány rychlým či postupným útokem a disponují širokým spektrem provedení. V obraném pásmu je rozestavení křídelních útočníků dáno kombinovanou, zónovou či osobní obranou. Z českých hráčů, zastávající tuto pozici, můžeme zmínit Jaromíra Jágra, Martina Ručinského, Martina Straku či Davida Moravce. (Gut, Pacina, 1986)

Střední útočník zastává roli vedoucího útočné řady a jeho práce je velmi důležitá. Od hráče na této pozici se očekává vysoká míra herní inteligence, schopnost vyhrávat vhazování, zakládat protiútoky, rozdávat rozjetým křídelním útočníkům přesné přihrávky a být svou aktivitou a obětavostí příkladem pro ostatní spoluhráče. Spíše než bruslařská rychlost je zde předpokládána bruslařská obratnost. Obvykle na tomto postavení nalezneme hráče s vyššími výškovými a hmotnostními parametry, avšak není to pravidlem. K nejznámějším středním útočníkům v českém hokeji můžeme zařadit například Vladimíra Růžičku, Roberta Reichla, Patrika Eliáše nebo Pavla Pateru. (Gut, Pacina, 1986)

Trénink v ledním hokeji probíhá v podstatě po celý rok a je spojen s velkým fyzických a psychickým zatížením. Jeho roční tréninkový cyklus, vycházející z kalendářního uspořádání dané sezóny, se odehrává z důvodu klimatických, finančních a tréninkových podmínek na ledě i mimo led. Cílem tohoto dlouhodobého tréninkového plánu je na základě výukových metod rozvinout a udržet maximální výkonnost hokejového hráče během sezóny. Zejména načasovat jeho přípravu tak, aby byl schopen v závodním období podat co nejlepší výkon. Roční tréninkový cyklus vedle jednotlivých období, která jsou odlišně zaměřena na jednotlivé druhy příprav, obsahuje dílčí mikrocykly, mezocykly a makrocykly, které mají za úkol zajistit

efektivní rozvoj hokejisty v závislosti na měnících se požadavcích, vzniklých během sezóny (zranění hráče, odpočinek mezi soutěžemi, přizpůsobení tréninkových metod apod.). Popis vybraných druhů příprav, jejich základní náplň a charakteristika jednotlivých období v ročním tréninkovém cyklu jsou předmětem následujících kapitol.

## 3.6 Technická příprava

Je základní složka sportovního tréninku, která se zaměřuje na proces získávání a osvojování dovedností. Jedná se o dlouhodobý proces, kterému je zapotřebí věnovat dostatek času, zvláště pak u začínajících hokejistů, které je nutná naučit přesným metodickým způsobem provedení všech činností, protože osvojení si špatných návyků se v pozdějším věku těžce odbourává. K základnímu zvládnutí techniky se postupně přidávají silové, rychlostní prvky a především uplatnění jednotlivých segmentů v systému družstva. Předpokladem této přípravy, ve které se budeme zabývat výhradně *útočnou herní činností jednotlivce*, je osvojení a následný rozvoj činností, spojených s bruslením, střelbou, uvolňováním hráče s kotoučem, přihráváním a zpracováním přihrávek. (Perič, 2002)

Karel Gut a Václav Pacina definují techniku jako: „*Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu a se zákonitostmi pohybu vůbec.*“ (Gut, Pacina, 1986, s. 433)

### 3.6.1 Hokejové bruslení

Je základním pilířem pro všechny herní činnosti na ledové ploše a jeho zvládnutí reflektuje dosaženou úroveň taktických a technických dovedností. Velmi podstatné pro nácvik bruslení je kvalitně upravený led, dostatek času na trénink a především důkladná, názorná ukázka cviku. K nácviku jednotlivých bruslařských dovedností je nezbytné nejprve popsat jedinci základní hokejový postoj na bruslích. Důležité je mít stabilitu na bruslích, které docílíme snížením a přesunutím těžiště dopředu za pomoci pokrčení kolenou a mírného předklonu (ramena směřují dopředu, hlava lehce zvednuta). K udržení rovnováhy nám také poslouží tzv. „třetí noha“ v podobě hokejové hole, o kterou se hráči mohou případně opřít a zamezit tak pádu. (Pavliš, Perič, 1996)

### **3.6.1.1 Jízda vpřed**

Je základní cyklický pohyb hráče, který se skládá ze tří opakujících se fází (nasazení – odraz a skluz – přenesení). Jeho počáteční bod vychází ze základního bruslařského postoje. V první fázi obě nohy zaujímají tzv. T-postavení, kdy je pata jedné nohy za patou druhé nohy. Brusle dosedá na led přes špičku vnější hranou a postupně se překlápí na vnitřní hranu. Následuje odraz levou/pravou nohou, kdy odrazová noha vykonává vnitřní hranou brusle prudký pohyb šikmo vzad stranou, přičemž se po odrazu natáhne v kolenním a kyčelním kloubu a zvedá se na okamžik z ledu. Stojná noha oproti tomu provádí podstatné pokrčení, přesouvá se na ni hmotnost těla a dochází ke skluzu. Při ztrátě rychlosti se odrazová noha nízko nad ledem vrací do původního postavení za stojnou nohou, přisune se k ní a dochází k pokrčení obou nohou a přenesení odrazu na původně stojnou nohu. Během jízdy hráč udržuje správnou polohu trupu v mírném předklonu a využívá doprovodných pohybů boků a paží. (Pavliš, Perič, 1996)

### **3.6.1.2 Jízda vzad**

Hráč zaujímá obdobný postoj jako u jízdy vpřed, jen trup a hlava jsou více narovnané. Pohyb vychází z kyčelního kloubu. Na levou/pravou nohu se přenáší váha a hráč vykonává odraz z celé vnitřní hrany brusle obloukem vzad. Druhá noha se přitom smeká po ledě a udržuje stabilitu. Po návratu levé/pravé nohy do základního postavení se přenáší hmotnost těla na druhou nohu. Z té se hráč znovu odráží celou vnitřní hranou brusle vzad a dochází tak ke střídání obou nohou při odrazu a skluzu. (Perič, 2002)

### **3.6.1.3 Zastavení**

Provedení této dovednosti, sloužící zejména ke změně směru jízdy a snížení rychlosti, se diferencuje na zastavení z jízdy vpřed a z jízdy vzad a musí ho dokonale ovládat každý hráč.

#### **Zastavení z jízdy vpřed (Pavliš, Perič, 1996)**

- **Zastavení jednostranným pluhem** – patří mezi nejjednodušší způsoby zastavení. Provádíme ho přenesením hmotnosti těla na jedoucí (například pravou) brusli, kdežto druhou odlehčenou předsuneme vpřed a vytočíme špičku dovnitř

a postupně na ni přesouváme svou hmotnost a konáme tak až do úplného zastavení, přičemž se nepředkláníme, ale natáčíme levé rameno vpřed a pravé vzad.

- **Zastavení oboustranným pluhem** – probíhá ve stoji rozkročném v úrovni boků, kde nohy jsou pokrčeny v kolenním, kyčelním kloubu a obě brusle jsou tak rovnoměrně zatíženy. Abychom zde docílili zastavení, postupně vytáčíme špičky bruslí dovnitř a paty naopak oddalujeme od sebe.
- **Zastavení smykem** – je nutné odlehčit obě brusle a natočit je tak spolu s rameny a boky kolmo do směru jízdy. Po vytočení bruslí dochází ke snížení těžištěa rovnoměrnému rozložení energie na obě brusle, které jsou od sebe vzdáleny přibližně v šíři boků.
- **Zastavení na vnitřní brusli** – pokročilejší technika zastavení, které vyžaduje určitou míru bruslařských zkušeností. V případě zastavení na levé vnitřní brusli jedeme na pravé pokrčené noze a levá je mírně nad ledem. Následuje natočení levé brusle špičkou ven a patou do T – pozice vzhledem k patě jedoucí brusle. Vnitřní brusle dosedá vnější hranou na ledovou plochu, pravá brusle se zvedá z ledu a spolu s přenesením hmotnosti na vnitřní brusli vykonáváme vzepření proti směru pohybu a v konečné fázi se napřímíme.
- **Zastavení na vnější brusli** – podobný postup jako u zastavení smykem s tím rozdílem, že vnitřní brusle se zvedá z ledu a pomáhá udržet stabilitu a z části se tak podílí na brzdícím pohybu. Tato technika je nejčastěji využívána pro navázání na přešlápnutí či startu odlišným směrem.

#### **Zastavení z jízdy vzad**(Pavliš, Perič, 1996)

- **Zastavení na obou bruslích (tzv. V – zastavení)** – probíhá v širokém stoji rozkročném s vysunutím kolen protisměru jízdy. Tento způsob je realizován roznožením a současným vytočením špiček směrem ven. Dochází k přihranění vnitřních hran bruslí a výraznému přitlačení kolen k ledu.
- **Zastavení na jedné brusli** – má obdobnou formu jako jednostranný pluh z jízdy vpřed. Brusli, na které chceme zastavit, přesuneme vzad do T – polohy a jedoucí nohu intenzivně pokrčíme v kolenou. Vnitřní hrana „brzdné brusle“ je přiložena

na led proti směru jízdy, přenáší se na ni váha těla a dochází k zastavení pluzením. Tento způsob zastavení je využíván především pro následný rychlý start vpřed.

- **Zastavení bočním smykem** – patří mezi vrchol jednotlivých technik zastavení z jízdy vzad, co se obtížnosti týče. Technika je zde stejná jako v zastavení smykem z jízdy vpřed. Pro docílení správného provedení je nezbytné velké nadlehčení bruslí a jejich následné vytočení kolmo na směr jízdy.

#### **3.6.1.4 Vyjíždění oblouků**

Tato technika patří mezi nejjednodušší způsoby změny směru a u začínajících bruslařů může nahradit i zastavení. Průběh vyjíždění oblouku vlevo spočívá v předsunutí levé nohy před pravou ve vzdálenosti délky brusle. Následuje přenesení váhy na předsunutou brusli (především na její přední část, aby se paty mírně dostali do skluzu), pokrčení v kolenou a vyklonění se do středu oblouku ve směru vlevo, přičemž pravé rameno suneme dovnitř oblouku a levé současně vzad. Po vyklonění pokračuje levá brusle v jízdě po vnější hraně a pravá brusle po vnitřní hraně. Čím kratšího oblouku chceme dosáhnout, tím je vnitřní noha více vpředu a tělo položeno více do středu. U pokročilých bruslařů je vhodné trénovat tento způsob vyjíždění oblouků na jedné brusli (pravé či levé) po vnější i vnitřní hraně. K nácviku této dovednosti je nezbytné přistupovat jako k průpravným cvičením, která se objevují i ve vlastní hře. (Pavliš, Perič, 1996)

#### **3.6.1.5 Překládání vpřed**

Zvládnutí této bruslařské techniky spočívá v částečném vzpřímeném postoji, kolena jsou pokrčená a dochází ke střídavému odrazu z vnější a vnitřní nohy a hrany brusle. Po odrazu vnější nohou se hmotnost těla přenáší na vnitřní silně pokrčenou nohu. Vnitřní brusle je vnější hranou přikloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Po odrazu ji překračuje vnější brusle, která se předkládá přes špičku vnitřní nohy na led a provádí odraz z vnitřní hrany. Vnitřní noha dokončí odraz z vnější hrany a putuje vpřed, zatímco vnější noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. (Pavliš, Perič, 1996)

### 3.6.1.6 *Překládání vzad*

Tato bruslařská dovednost je poněkud složitější a předpokládá dobré zvládnutí jízdy vzad a vyjíždění oblouků v jízdě vzad. Svou strukturou pohybů se nejvíce podobá překládáním vpřed. Pohyb vychází ze vzpřímenějšího postoje, kolena jsou opět pokrčená. Následuje střídavý odraz z vnitřní a vnější nohy, při kterém odraz z vnitřní nohy vychází z vnější hrany přes špičku. Hmotnost těla se přenáší na vnější nohu, která realizuje skluz v oblouku. Vnější noha se poté následně překládá přes osu vnitřní nohy a provádí odraz ze své vnitřní hrany. Tento proces se cyklicky opakuje. (Pavliš, Perič, 1996)

### 3.6.1.7 *Obraty*

Účelem obrátů je rychlá změna směru a způsobu bruslení, přičemž je podstatné zachovat plynulost a rychlost jízdy. Technika provedení se realizuje na základě fáze nadlehčení – obratu – snížení. (Perič, 2002)

#### **Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (Pavliš, Perič, 1996)**

- ***Obrat na obou bruslích*** – nejsnazší způsob, jehož nácvik by se měl zařazovat před ostatní typy obrátů, aby si jedinec od základů osvojil tuto techniku. Vykonání tohoto obratu spočívá v dynamickém nadlehčení bruslí, které je doprovázeno následným energickým pohybem v ramenou, bocích a to na stranu, kam se chce jedinec otáčet. Pohyb dokončíme snížením těžiště pro větší stabilitu.
- ***Obrat na jedné brusli*** – stejný průběh jako u předchozího obratu. Nejdůležitějším aspektem je zde znovu z mírně pokrčených nohou dynamicky odlehčit brusli a důraznou prací ramen a boků přetočil tělo. V některých případech hráči při odlehčení bruslí mírně nadskočí od ledu, avšak díky pokrčení v kolenou a snížením těžiště, udrží svou rovnováhu.
- ***Obrat přešlápnutím z jedné nohy na druhou*** – obrat vpravo se uskutečňuje předsunutím levé nohy vpřed a rychlým vytočením ramen a boků vpravo. Pravá noha se přitom odlehčuje a je přitahována patou k jedoucí levé brusli. Nastává přešlápnutí, kdy ve stojící rozkročné poloze přesuneme hmotnost na pravou nohu a pokračujeme v jízdě vzad.



- ***Obrat v oblouku*** – typický především pro bránící hráče. Průběh při obratu vpravo probíhá vysunutím pravé brusle mírně před levou a následujícím vyjížděním obloukem vpravo. Při kulminaci oblouku provedeme nadlehčení prudkým pohybem ramen a boků tak, že pravé rameno pokračuje vpřed, levé mírně vzad a dochází k výměně nohou. Levá brusle, která je zlehka předsunuta, vyjíždí po vnější hraně krátký oblouk a pohyb dále pokračuje překládáním jízdou vzad.

### **Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (Pavliš, Perič, 1996)**

- ***Obrat na obou bruslích*** –stejný postup jako u obratu z jízdy vpřed. Z mírného podřepu provádíme současně odlehčení bruslí z ledové plochy, natočení ramen a trupu do směru jízdy a bez velkých změn v plynulosti a rychlosti následně pokračuje v jízdě vpřed.
- ***Obrat odšlápnutím*** – přeneseme váhu těla na levou pokrčenou nohu. Pravou nohu mírně zvedneme a pokrčenou ji vytočíme do směru jízdy vpřed a přesuneme na ni hmotnost. Současně nadlehčíme boky a hlavu, přičemž trup a ramena vytáčíme do směru obratu a postupujeme jízdou vpřed.

#### **3.6.1.8 Starty**

Dovednost rychlého startu je jednou z podstatných složek zásobníku každého hokejisty. Osvojení této dovednosti zvyšuje předpoklady pro úspěšné zvládnutí soubojů u mantinelu a získání kotouče. Rozeznáváme několik typů, mezi které patří start z místa, start stranou, start po zastavení a start po obratu do jízdy vpřed. Všechny tyto zmíněné typy vycházejí z obdobné techniky provedení a rozdíl nalezneme pouze na základě polohy, ze které se hráč dostává do startu. Samotný start je určen především rychlou frekvencí a silným odrazem v prvních krocích. Následné udržení či zvýšení rychlosti spočívá v plynulém prodlužování skluzu bruslí po ledě, doprovodným pohybem paží a dostatečným náklonem těla. (Perič, 2002)

### 3.6.2 Střelba

Kostka, Bukač a Šafařík definují střelbu jako: „Útočná činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit kotouč do soupeřovy branky.“ (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986, s. 62)

#### 3.6.2.1 Střelba po ruce

- **Střelba po ruce švihem** – realizace tohoto způsobu střelby probíhá v postoji bokem na obou nohou ke směru dráhy kotouče, přičemž pevně svíraná hůl se nachází za zadní nohou a kotouč u patky čepele. Hráč přesouvá váhu na přední nohu a za pomoci rychlého tažení přesouvá kotouč po ledě do úrovně přední nohy. Zde dochází zejména za pomoci dolní ruky a zápěstí k odklopení čepele z ledu a vystřelení kotouče do požadovaného místa. (Perič, 2002)
- **Střelba po ruce přiklepnutým švihem** – obdobný postoj jako u předchozího způsobu střelby, kotouč je veden u patky čepele, před střelbou hráč na okamžik oddálí čepel od puku a následným rychlým švihem udeří do kotouče v místech mezi patkou a středem čepele, přičemž váha těla je přenesena na souhlasnou nohu. Na základě úhlu, pod kterým byla čepel v době úderu přiložena ke kotouči, putuje puk buď po ledě či vzduchem. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)
- **Střelba golfovým úderem** – postavení bokem v mírném pokrčení v kolenou, kdy kotouč se nachází v rovině středu těla, ve vzdálenosti přibližně 50cm od hráče. Tato technika střely je typická pro svůj velký náprah, kdy hole často putuje až do úrovně ramen. Jedná se o nejprudší způsob střelení, který má ovšem nevýhody v delší přípravě a přesnosti střely. Tento styl začali poprvé používat Kanadané a pro svou velkou razanci a tvrdost se v ledním hokeji notně rozšířil. (Kostka, 1963)

#### 3.6.2.2 Střelba přes ruku

- **Střelba přes ruku švihem** – technicky obtížnější než střelba po ruce a většinou hráčů málo využívána. Její obtížnost se zakládá na nesnadném přenesení síly celého těla pomocí hole na kotouč a okamžiku správného odhadu, při kterém je kotouč vyslán na branku. Provádí se tak, že hráč (např.: levák) stojí v mírném

předklonu ve stoji rozkročném, levým bokem ke směru střelby. Kotouč se nachází v úrovni pravé nohy a je lehce přiklopen vnější stranou čepele. Dochází k tahu kotouče, levé rameno se natáčí k brance a hmotnost těla se přenáší na vnitřní nohu, přičemž pravá noha se současně odráží. Čím více během fáze střely přiklopíme čepel ke kotouči, tím nižší bude dráha kotouče. (Kostka, Zábrodský, Tintěra, 1956)

- ***Střelba přes ruku přiklepnutím*** – při zakončení provádí hráč (např.: pravák) výpad na levou stranu, kdy tělo je intenzivně vykloněno do směru pohybu. Vytočením zápěstí si posuneme kotouč mírně před čepel a neprodleně provádíme silný úder do kotouče, který zasáhneme plochou čepele mezi její špičkou a středem. Tento způsob je opět obtížnější než při střelbě přiklepnutím po ruce, neboť je nesnadné odhadnout okamžik, kdy trefit pohybující se kotouč a umístit ho tak do daného místa. (Kostka, 1956)

### 3.6.2.3 *Jiné způsoby střelby*

- ***Tečování***– je útočná herní činnost jednotlivce, při které se útočící hráč snaží čepelí hole, změnit směr dráhy vystřeleného kotouče. Činnost provádí v postavení před brankou, vedle ní či najetím do tohoto prostor v okamžiku střelby. Dle odklonu špičky čepele od ledu putuje tečovaná střela do spodní nebo horní části branky. (Gut, Pacina, 1986)

V publikaci *Útok v ledním hokeji*, jehož autorem je Vladimír Kostka, nalezneme využití výše popsaných technik střelby v podmínkách utkání a to dle pedagogické metody pozorování a filmového rozboru, realizovaného mezi lety 1953 - 1960, kdy bylo dohromady zpracováno 6 496 m filmu a společně se zápisy v utkání 3 585 střel na branku. Zjištěné skutečnosti byly následně srovnány s dostupnými publikacemi o ledním hokeji a s míněním tehdejších československých hráčů a trenérů. Z tohoto výzkumu vyplývá, že nejpoužívanějším způsobem střelby byla mezi lety 1953 – 1960 střela po ruce švihem a naopak nejméně užívaná byla střelba přes ruku, která nepřesáhla procentuální počet 17%. Výzkum vychází dle výše zmíněné publikace Vladimíra Kostky z následujícího rozdělení způsobů střelby, které na základě techniky dělí do skupin: (Kostka, 1963, s. 110)

### ***I. Střelba po ruce:***

- švihem – a) krátkým švihem, b) dlouhým švihem
- přiklepnutím – a) krátkým přiklepnutím, b) golfovým úderem

### ***II. Střelba přes ruku:***

- švihem
- přiklepnutím

### ***III. Jiné způsoby střelby:***

- tečováním

Rok	Střelba po ruce				Střelba přes ruku				Jiné způsoby		Počet celkem
	švihem		přiklepnutím		švihem		přiklepnutím		poč.	%	
	poč.	%	poč.	%	poč.	%	poč.	%			
1953—54	578	71,8	105	13	81	10,1	19	2,3	22	2,8	805
1955—56	856	62,6	224	16,4	126	9,1	108	7,9	54	3,9	1368
1959—60	588	40,9	536	37,3	176	12,5	64	4,5	48	3,3	1412
											3585

Obrázek č. 1: Využití jednotlivých typů střelby v utkáních od roku 1953 – 1960  
Zdroj: Kostka, 1963, s. 110

### **3.6.3 Uvolňování hráče s kotoučem**

Jedná se o základní dovednost, která tvoří útočnou herní činnost každého hráče. Její podstatou je kontrola kotouče v přímém souboji, tedy schopnost uvolnění a obcházení soupeře za účelem vstřelení branky. (Perič, 2002)

#### **Vedení kotouče(Perič, 2002)**

- ***Driblink*** – hráč dosahuje uvolnění s kotoučem, kdy střídavě přesouvá kotouč v krátkém či dlouhém rozsahu z jedné strany na druhou za pomoci hole, kterou drží oběma rukama a vychází především z pohybu zápěstí

- **Tažení a tlačení** – hráč drží hůl pouze v jedné ruce a bez střídavých posunů ze strany na stranu, tlačí kotouč před tělem (tlačení) či za tělem (tažení)
- **Obhození** – spočívá v posunutí kotouče kolem obránce (např. přihrávkou o hrazení), kterého se následně snažíme prudkým zrychlením předjet a to za účelem zpracování odehraného kotouče a rozvíjení další útočné akce
- **Prohození** – princip provedení je podobný jako u předchozího typu, avšak kotouč se dostává za bránícího hráče mezi jeho tělem a holí či bezprostředně mezi jeho bruslemi
- **Klička** – spojena s klamným pohybem trupu, ramen, bruslí či hole, jenž za účelem zmatení bránícího hráče naznačí pohyb na jednu stranu, který je následně doprovázen rychlým přesunem kotouče na stranu druhou (přes ruku či po ruce), čímž se útočící hráč dostává za obránce a dochází ke střelbě, přečíslení nebo přihrávce

Rozvoj techniky u těchto herních činností jednotlivcem může probíhat dle Kostky, Bukače a Šafaříka následovně: (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986, s. 92 – 95)

#### A) Vedení kotouče

- *Driblink*
  - krátký driblink s navazující kličkou po ruce a přes ruku
  - krátký a dlouhý driblink se zrychlením frekvence nohou před střelbou
  - driblink s klamnými pohyby před přihrávkou nebo před střelou
- *Tažení a tlačení*
  - vedení kotouče jednou rukou při startu
  - starty s kotoučem z místa a za jízdy
  - vedení kotouče jednou rukou při osobním souboji

## B) Obcházení soupeře

### ➤ *Klička, obchození a prohození*

- prohození kotouče mezi soupeřem a hrazením
- obchození obránce přihrávkou o hrazení
- kličku na bekhendovou stranu se zpětným pohybem kotouče a jeho přihrávkou na hůlči střelou

### 3.6.4 Přihrávání a zpracování kotouče

Kostka, Bukač a Šafařík definují tyto dvě dovednosti následovně: „ *Zpracování je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad kotoučem, přihrávání je činnost, při níž hráč usměrňuje kotouč některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat.* “(Kostka, Bukač, Šafařík, 1986, s. 60)

Přihrávka spoluhráči má směřovat před něj, aby si ji mohl hladce převzít v plné rychlosti, nikoliv však na jeho brusle či za něj, což by narušilo plynulost jeho pohybu a došlo by k následnému snížení jeho rychlosti, složitému zpracování kotouče a vyvedením hráče z koncentrace. Správné provedení přihrávky je tedy závislé na způsobnosti správného načasování, přesnosti přihrávky a dobré týmové spolupráci, která spočívá na vzájemné souhře hráčů bez puku s hráčem s pukem. Přihrávku můžeme zrealizovat jednak po ledě, kdy přiklepnutím, dlouhým či krátkým švihem dopravíme kotouč ke spoluhráči, dále pak bruslí, kterou nastavíme tak, aby se od ní kotouč odrazil co nejpřesněji k určenému adresátovi, a v neposlední řadě svou přihrávku můžeme uskutečnit nad ledem, kdy kotouč špičkou nebo patkou čepele uvedeme do letové fáze.(Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

Příjem přihrávky se provádí zpravidla čepelí hole, která má zaujímat polohu kolmo na směr předpokládaného pohybu kotouče a zamezit tak jeho odskočení. Řádné vykonání je závislé na správném uvolnění spoluhráče a jeho talentu přijmout kotouč volnou holí. Mezi další možnosti zpracování kotouče můžeme zařadit zpracování rukou, položenou holí či bruslí, přičemž podstata všech těchto možností spočívá v zachycení a kontrole kotouče.(Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

### 3.7 Kondiční příprava

Náplň kondiční přípravy je primárně usilovat o ovlivnění pohybových schopností jedince, vycházející z ledního hokeje a na základě fyzické zátěže a motorického učení aspirovat na jejich rozvoj. Jedná se o rychlost, vytrvalost, sílu, obratnost a pohyblivost. Tyto pohybové komponenty mají zásadní význam v kondičním základu sportovní výkonnosti a jejich celkový stupeň se spojuje s představou kondice. Podle využití daných cvičení, založených na rozvoji pohybových schopností, rozlišujeme tělesnou přípravu na obecnou a speciální. (Dovalil et kol., 2008)

Karel Gut a Václav Pacina definují tyto dvě podoby tělesné přípravy jako: „ *Všeobecná tělesná příprava harmonizuje tělesný rozvoj, kompenzuje nerovnoměrné zatížení svalových skupin a snižuje nebezpečí úrazu. Cílem speciální tělesné přípravy je zdokonalování pohybových schopností, které vycházejí ze struktury pohybových činností hráče ledního hokeje. K tomu slouží cvičení blízka hře, které lze provádět v různých obměnách, různým úsilím a intenzitou, různě dlouho dobu a s přidávným odporem (i přímá imitace herních pohybů).* “ (Gut, Pacina, 1986, s. 433 – 434)

Tělesná příprava v ledním hokeji rozvíjí zejména ty svalové skupiny, které jsou ve hře nejvíce zatěžovány. Jedná se kupříkladu o cvičení pro zvýšení síly paží, potřebnou pro střelbu či pro zesílení dolních končetin, které se podílejí na schopnosti dynamického zrychlení ve hře. Samotný poměr mezi obecnou a speciální tělesnou přípravou se odvíjí v souvislosti s tréninkovým obdobím, věkem a individualitou hráče. (Gut, Pacina, 1986)

Příprava by měla probíhat ve zdravém okolí, být pestrá (nezaměřovat se tedy pouze na jednu věc), radostná a probíhat v různých prostředích (hřiště, bazén, tělocvična, louka apod.). Svou důležitostí tvoří základ výkonu na ledě. (Perič, 2002)

### 3.7.1 Rozvoj vytrvalosti

Význam vytrvalosti spočívá ve schopnosti konat efektivně dlouhotrvající činnost, přičemž v ledním hokeji zastává velmi důležitou složku hry a znamená pracovat během utkání v co nejvyšší možné intenzitě, bez poklesu efektivity a kvality, kdy hráč nesmí podlehnout únavě. Na základě délky zatížení organismu dělíme vytrvalost na: (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

- **anaerobní vytrvalost** – energetický proces probíhající bez přístupu kyslíku, přičemž jedinec podává vysoký výkon během krátké doby; dělí se na *rychlostní* (zátěž probíhá 3 – 20 sekund) a *krátkodobou* (po dobu 2 – 3 minut)
- **aerobní vytrvalost** – energetický proces probíhající za přístupu kyslíku, kdy jedinec podává střední intenzitu výkonu, avšak po delší dobu; dělí se na *střednědobou* (trvající kolem 8min) a *dlouhodobou* (zátěž probíhá nad 8min)

Druhy vytrvalosti	Převážná aktivace energetického systému	Doba trvání pohybové činnosti
Dlouhodobá	$O_2$	přes 10 min.
Střednědobá	$LA - O_2$	do 8 – 10 min.
Krátkodobá	LA	do 2 – 3 min.
Rychlostní	ATP – CP	do 20 – 30 s

Tabulka č. 1: Rozvoj anaerobní a aerobní vytrvalosti  
Zdroj: Dovalil et kol., 2008, s. 277

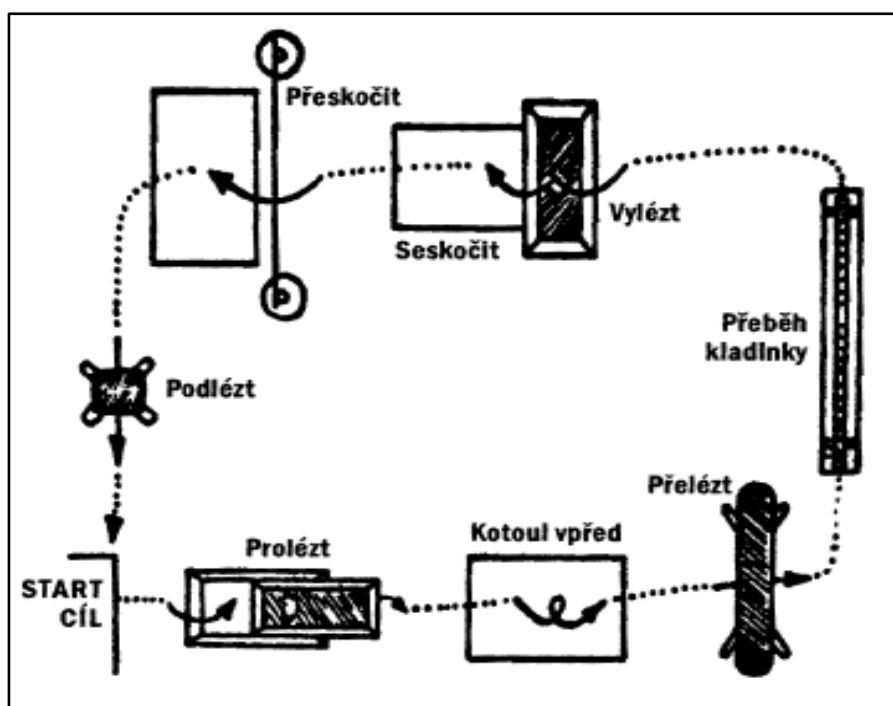
V ledním hokeji se využívá především anaerobní vytrvalost, avšak vzhledem k délce utkání a nutnosti rychlého zotavení mezi střídáním, se vyžaduje i jistá míra aerobní vytrvalosti. Mezi metody, sloužící k rozvoji anaerobních vytrvalostních schopností v ledním hokeji, patří zejména různé *varianty intervalového tréninku*, které spočívají v tom, že jedinec je v časových intervalech vystaven vysoké zátěži maximálně po dobu 3minut, střídané s určitou pauzou na regeneraci mezi jednotlivými intervaly. Rovněž můžeme využít *souvislého rovnoměrného, střídavého či subjektivního zatížení*, kde minimální doba trvání je 30min a hráč tak především rozvíjí aerobní vytrvalost. Používáme jak *prostředky*



*cyklické*(bruslení, běžecké segmenty, jízda na kole atd.), tak *herní a průpravná cvičení*, mezi které můžeme například zařadit střelbu po jízdě za vodičem, silové bruslení, herní kombinace, starty a zastavení. Zásadní pro efektivitu přípravy je přiměřené nastavení doby trvání, pauzy na odpočinek a intenzity zatížení. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

### 3.7.2 Rozvoj obratnosti

Obratnost označuje schopnost svižně a účelně koordinovat vlastní pohyby a adaptovat je konkrétní situaci. Využíváme zde cvičení zaměřené na časté změny v rytmu a rychlosti, koordinaci svalového napětí a uvolnění, akrobatické řady, zrcadlová cvičení ve dvojicích, rychlé změny polohy a pohybu či orientaci v prostoru. Optimální předpoklady k osvojení této dovednosti mají žákovské kategorie, u kterých vcelku snadno probíhá naučení se této pohybové zručnosti. Nácvik by měl být zařazen na začátku tréninkové jednotky, kdy organismus dosud nepodléhá únavě. (Gut, Pacina, 1986)



Obrázek č. 2: Příklad překážkové („opičí“) dráhy v tělocvičně  
Zdroj: Perič, 2002, s. 22

### 3.7.3 Rozvoj síly

Podstatou silových schopností se obecně rozumí, překonávání odporu prostřednictvím svalové činnosti, tvořené kosterním svalstvem, které uvádí tělo do pohybu a zároveň do klidu. Trénink síly je spojen se složitostí, intenzitou a odporem, které ovlivňují rozdílné energetické nároky na činnosti svalů. Cvičení pro rozvoj síly je obtížnou odborností, nesoucí ve svém obsahu diferenciaci vzhledem k věkovým a výkonnostním kategoriím. U hokejistů je potřeba rozvíjet tuto schopnost pomocí specificky cíleného rozvojového a udržovacího tréninku. Luděk Bukač shrnul obsah tréninku síly pro hokejového hráče do následujících sedmi bodů: (Bukač, 2014, s. 82)

- 1) *Trénink maximální síly svalstva nohou a zpevňování tělesného středu v pohybech příbuzných bruslení.*
- 2) *Trénink rychlé a výbušné síly svalstva nohou v pohybech příbuzných bruslení.*
- 3) *Intervalový trénink křivolaké lokomoce a reverzibilních přechodů na malém prostoru bez i s přídatnou zátěží – trénink agility.*
- 4) *Trénink rychlé a výbušné síly svalstva paží a předloktí v pohybech příbuzných dovednostním úkonům s holí.*
- 5) *Kruhový trénink pohybových komplexů silového charakteru. Střídání práce rukou, nohou a celého těla ve vnitřním diskomfortu.*
- 6) *Vystupňování tréninku síly zvyšujícího myofibrilární objem svalstva dolních končetin a paží přichází v úvahu až v období od 18 – 20 let.*
- 7) *Aerobní regenerace odstraňující lokální i celkovou únavu kosterního svalstva.*

**Rozvoj síly dle** (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

#### A) Druhy síly

- **absolutní síla** – maximální svalové napětí v dynamickém či statickém režimu
- **výbušná síla** – schopnost, při které v krátkém čase při daném odporu dosáhneme maximálního svalového napětí
- **vytrvalostní síla** – schopnost dlouhodobě a opakovaně rozvíjet nemaximální svalové úsilí

Klasifikace silových schopností	Absolutní síla	Výbušná síla	Vytrvalostní síla
<i>Odpor</i>	Maximální	Nemaximální	Nemaximální
<i>Rychlost</i>	Malá	Maximální	Nemaximální
<i>Trvání pohybu</i>	Krátce	Krátce	Dlouho
<i>Cvičení pro rozvoj 1</i>	Bench – press	Bruslení - starty na krátké vzdálenosti	Běh na dlouhé vzdálenosti
<i>Cvičení pro rozvoj 2</i>	Deadlift	Skoky z místa	Burpees
<i>Cvičení pro rozvoj 3</i>	Dřepy s velkou činkou	Vzpírání činky nadhozem	Box do pytle s poklusem

Tabulka č. 2: Klasifikace a rozvoj silových schopností  
Zdroj: vlastní zpracování

## B) Diferenciace v rozvoji

- **všeobecný rozvoj** – především u mládežnických družstev, souborný rozvoj svalové soustavy bez sportovní specializace
- **průpravný rozvoj** – posílení hlavních a podpurných svalů, zatížených ve hře, prostřednictvím blízkých prostředků specifického hokejového pohybu
- **speciální rozvoj** – zaměřen výhradně na rozvoj hlavních svalových skupin, zatěžovaných hráčem při utkání a na technické zdokonalení jednotlivých činností

## C) Zatížení

- **překonávání nemaximálního odporu** – orientován na vysokou až maximální rychlost pohybu
- **mnohonásobné opakování** – menší odpor, střední stupeň pohybu, cvičení do vyčerpání
- **opakování se submaximálním odporem** – probíhá v libovolném tempu s odporem nižším než maximální zátěž pro danou věkovou kategorii, rychlost není důležitá

#### D) Orientace rozvoje dle svalové topografie (příklady pro hráče ledního hokeje)

- *svalstva dolních končetin* – bruslení zaměřené na start a zastavení, střety u mantinelů
- *svalstva paží* – střelba po vedení kotouče slalomem
- *zádové svalstvo* – osobní souboje, uvolňování hráče s kotoučem
- *břišní svalstvo* – střelba, bruslení

#### E) Organizace cvičení

- cvičení probíhá zpravidla *na stanovištích*, na kterých se hráči střídají v závislosti na zvolené metodě tréninku
- *opakovaný trénink, kruhový trénink, intervalový trénink*

### 3.7.4 Rozvoj rychlosti

Rozvoj rychlosti je spolu s obratností další schopností, která se optimálně vyvíjí u žákovských kategorií, kde dosahují nejvyšší akumulace. Jestliže si hráč v počátcích neosvojením tento rozvoj, budoucí trénink rychlosti již nemá potřebný efekt. Rychlost se rozvíjí komplexně u všech částí těla (rukou, nohou, trupu) a to jak společně, tak jednotlivě. Velmi důležitě je pravidelně rozvíjet tuto schopnost v průběhu tréninku, protože vytváří spojitost mezi svaly a nervy, což vede k pozdějšímu rozvoji maximální rychlosti. Trénink provádíme ze začátku tréninkové jednotky, kdy tělo dosud nepodléhá únavě. Důležitá je také motivace, které docílíme zařazením různých forem herních soutěží (například honěná, štafetové hry v družstvech, slalomy). (Perič, 2002)

#### V herní rychlosti ledního hokeje diferencujeme tyto druhy (Gut, Pacina, 1986)

- *Rychlost reakce* – její rozvoj spočívá v co nejrychlejší opakované reakci na daný signál a v rozšiřování taktických znalostí a zkušeností, cvičení vycházejí ze zrakového a zvukového stimulu
- *Rychlost lokomoce* – představuje rychlost přímého bruslení, překládání, startů a rozvíjí se obzvláště v cvičení jak na délku a frekvenci bruslařského kroku, tak i na startovní schopnosti

- **Rychlost v obratnosti** – vývoj této dovednosti závisí na kontrole vlastního těla v průběhu plné rychlosti a složitých pohybových činností
- **Rychlost herních cvičení a souhry** – vychází z rychlosti reakce, lokomoce a obratnosti a jedná se o nejvyšší projev rychlostních schopností hráčů ledního hokeje, pro nácvik je nutná přesná instruktáž, na kterou nejprve navazuje drezúra bez protivníka a až poté výcvik proti soupeři

### 3.7.5 Rozvoj pohyblivosti

Pohyblivost je schopnost, vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Je ovlivněna řadou faktorů, mezi které patří anatomická struktura kloubů, elasticita svalů, šlach a vazů, míra protažení a uvolnění, aktivita svalu daného kloubu, věk, únava, psychický stav, prostředí a síla agonistů. Rozvoj pohyblivosti lze začlenit jako složku rozcvičení ze začátku tréninkové jednotky, jako samostatnou část tréninku, eventuálně ve speciálně orientovaných blocích, zaměřených pouze na pohyblivost či na závěr tréninku, kdy jeho funkce je především regenerační. Rozvoj pohyblivosti obecně předchází riziku zranění či bolestí. Dovalil et. kol.: „*Trénink spočívá v záměrném potlačení činitelů, které omezují kloubní rozsah a navozování podnětů, které povedou k jeho udržení nebo zvětšení. K tomu slouží opakované dosahování krajní polohy v příslušných kloubech.*“ (Dovalil et kol., 2008, s. 142) Důraz klademe na uvolňování, protažení, posílení a zvýšení elasticity svalů. V ledním hokeji se primárně zaměřujeme na třísla, vzpřimovače páteře, přední a zadní stranu stehů, prsní svalstvo a ramenní pletenec.

#### Zásady protažení svalu

- teplé prostředí, dostatečné zahřátí celého těla například pomocí svižné chůze
- tréninkový blok sestavit z 8 – 12 cvičení pro různé klouby
- vyřadit veškeré rušivé elementy a koncentrovat se výhradně na sebe a na své tělesné schéma
- dodržovat princip protažení a uvolnění vnitřní energie v optimálních osách
- opakovat každodenně – bez průběžného procvičování se rozvoj ztrácí
- udržovat rychlý vzestup úrovně pohyblivosti, vznikající zvláště v počátku cyklu, průběžným cvičením

- nepřekračovat práh bolesti, protažení musí být příjemné
- dostatečně zapojit zejména po tréninku síly, kdy dochází k výraznému snížení pohyblivosti

### **Metody rozvoje pohyblivosti** (Dovalil et kol., 2008)

- **Aktivní dynamické protažení** – švihové; rychlý, krátký svalový stah do krajní polohy, mnohonásobně opakujeme 15 – 30x
- **Pasivní dynamické protažení** – obdobný postup jako u aktivně dynamického, avšak k protažení svalu dochází za pomoci trenéra, gravitace či síly odlišných svalů než antagonistů svalů protahovaných
- **Aktivní statické protažení** – strečink, kdy v krajní poloze setrváme po dobu 10 – 30 sekund; sval či skupina svalů se pomalu natahují do vytoužené délky, kde po určitou dobu setrvají; důležité je v průběhu setrvání v dané poloze, dodržovat pravidelné dýchání (nezadržovat dech), kdy při výdechu dochází k uvolnění napětí ve svalu a jedinec tak může mírně zvětšit svůj rozsah pohybu; provádíme 3 - 10 opakování
- **Pasivní statické protažení** – princip provedení je shodný jako u aktivně statického pouze s rozdílem, že jedinec se dostává do krajních poloh s dopomocí druhé osoby, kdy se zvýší rozsah protažení
- **Izometrické protažení** – probíhá na základě postupu *kontakce – relaxace – protažení*; sval se za pomoci izometrické kontrakce dostává do natažení v krajní poloze, dochází k uvolnění napětí (relaxaci) a následnému pasivnímu protažení; jedná se o velmi účinný způsob protažení, kdy nastává možné zvýšení rozsahu pohybu

### 3.7.6 Core trénink – rozvoj pohybové stability

Core trénink (v překladu trénink jádra) reprezentuje speciální trénink, který je odborně zaměřen na bederně-kyčelně-pánevní komplex (LPHC), hrudní páteř a krční páteř. Jádro tvoří tělesný a pohybový střed těla, centrum stability, síly a zdroj pohybové energie. Skládá se přibližně ze třiceti svalů, mezi které řadíme svaly břišní, hýžděové, vzpřimovače trupu, hruškovitý sval, přitahovače kyčle, svaly pánevního dna, bránice, oblast hamstringu a ohybače. Náplň Core tréninku nespočívá v izolovaném posilování jednotlivých svalů, nýbrž v rozvoji funkčního pohybu s důrazem na pohybovou stabilitu, která zpevňuje střed těla a vnitřní stabilizační systém. Pohybová stabilita se nevyznačuje tolik silou, jako spíše koordinací a načasováním zapojení všech svalů, kterými kontroluje vlastní pohyb. Stabilita a posílení jádra umožňují tedy jedinci kontrolovat dynamické pohyby a postoje, zaujmout vzpřímený postoj, přesouvat tělesnou hmotnost, absorbovat tlaky ze zatížení, optimálně převádět síly mezi dolními a horními končetinami a stabilizovat sílu. Core trénink slouží také jako prevence zranění, zvyšuje ochranu páteře a vnitřních orgánů, vyrovnává svalové dysbalance a předchází bolesti zad především v bederní a křížové oblasti. (Doležal, Jebavý, 2013)

#### **Zásady tréninku pro hráče ledního hokeje v pěti bodech (Křivinka, 2011)**

- *Trénovat pohybové návyky, ne svaly.*
- *Trénovat pohybové struktury v jejich příznačném tempu.*
- *Cvičení bez zátěže musí předcházet tréninku se zátěží.*
- *Kladení důrazu na kvalitu.*
- *Pozornost tréninku v každé tréninkové jednotce.*

#### **Pomůcky aplikované v Core tréninku**

- **TRX**

V překladu TRX znamená: **T**otal **B**ody **R**esistance**E**xercise = cviky pro zatížení celého těla. Jedná se o závěsný posilovací systém, který původně vznikl pro potřeby amerických vojenských a speciálních jednotek jako všestranný systém pro posilování celého těla, využitelný při extrémních podmínkách. Tento posilovací systém rozvíjí tělesnou sílu prostřednictvím funkčních pohybů a dynamických poloh. Skládá se ze dvou pevných popruhů, které se dají nastavit do příslušné délky a jsou zakončeny madly pro ruce nebo nohy. Pro svůj

kompaktní a lehký design můžete tuto pomůcku využít v podstatě kdekoliv. TRX buduje silné a stabilní jádro a disponuje velkou variací cviků. Je vhodné prakticky pro každého, protože zatížení si zde může nastavit každý dle svého uvážení a to tak, že své tělo pouze přiblíží nebo oddálí od místa zavěšení. V ledním hokeji se využívá TRX kupříkladu k rozvoji bruslení, výbušnosti, zvýšení stability či koordinace. (<http://www.trxsystem.cz/co-je-trx-system/>)

#### ➤ **BOSU**

Z anglického označení: „BothSidesUtilized“ = použitelný z obou stran. Tato pomůcka patří beze sporu mezi nejpoužívanější balanční pomůcky v tréninku hráčů ledního hokeje. Využívá se zejména k posílení hlubokých stabilizačních svalů a disponuje četnou škálou balančních cvičení, které můžeme provádět na obou stranách této pomůcky. Trenéři ledního hokeje ji v tréninku využívají pro zdokonalení stability hráčů při bruslení či k rozvoji pohyblivosti ve formě strečinku. BOSU by se svým vzhledem dalo přirovnat k rozpůlenému Fitballu, kde na straně řezu je plochá pevná plošina, ve které jsou po stranách rukojeti pro možnost otáčení a nošení. Tuto balanční pomůcku můžeme zapojit do kardiovaskulárních, zdravotních nebo silových tréninků. (<http://www.bosufitness.cz/>)

#### ➤ **Powerbag**

Powerbag, neboli záťažový vak je cvičební pomůcka, určená pro komplexní procvičení celého těla. Má válcovitý tvar, který je pokryt odolnou koženkou a opatřen úchopy po stranách a paralelními úchopy z každé strany, pomocí kterých manipulujeme s vakem. Existují odlišné variace Powerbagu, kdy některé z nich lze naplnit pískem do určitého hmotnost, stanovené dle rozměrů daného vaku. Záťažový vak nabízí ohromnou řadu možných cviků, zaměřených na rozvoj síly, vytrvalosti, dynamiky a koordinace. Při cvičení se zapojují jak hlavní, tak i posturální svalové skupiny a dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému. Powerbag lze využít jak pro vnitřní, tak venkovní formy tréninku. (<http://www.powerbag.com/>)

#### ➤ **Overball**

Jedná se o malý, pružný, měkký, nafukovací barevný míček o průměru 25 – 35 cm, který má nosnost při zatížení až 180 kg a dává nám tak možnost na něm bez obav sedět, eventuálně ležet. Jeho využití je velmi univerzální a nachází uplatnění ve fyzioterapii, u funkčních cvičení jako například pilates či jóga, tak i u Core tréninků. Míček si můžeme dle potřeby libovolně nafouknout či vypustit. Overball se vyznačuje převelkou variabilitou cviků, do kterých můžeme zapojit protahovací, koordinační nebo posilovací cvičení.



Zdokonalovat své schopnosti můžeme se dvěma i třemi míčky najednou. Při balancování zapojujeme hluboký stabilizační svalový systém, přičemž dochází k odstranění svalových dysbalancí, zpevnění těla a jeho správného držení. Míček by měl být přibližně nafouknutý do takové míry, abychom ho byli schopni stisknout na 15 – 20cm. (Herman, 2006)

### 3.8 Jednotlivá období ročního tréninkového cyklu

Přechodné období	Přípravné období	Předzávodní období	Závodní období	Přechodné období
V.	VI. VII.	VIII. IX.	X. XI. XII. I. II. III.	IV.

Tabulka č. 3: Hrubé schéma struktury ročního tréninkového cyklu  
Zdroj: Kostka, Bukač, Šafařík, 1986, s. 43

#### 3.8.1 Přípravné období

Jedná se velmi podstatné období, které vytváří základy budoucí výkonnosti družstva v závodním období. Délka tohoto cyklu trvá 12 – 14 týdnů. Po uplynutí této doby budou hráči schopni, za předpokladu zodpovědného přístupu k tréninku, podat pozdější stabilní vysokou výkonnost.

Trénink se zaměřuje zejména na tělesnou přípravu, která probíhá na hřišti, v terénu, posilovně, tělocvičně a dle možností na ledě. Nácvik pohybových dovedností probíhá orientačně v poměru 27% vytrvalostní, 23% silové, 6% rychlostní, 4% obratnostní a 40% komplexní zatížení formou sportovních her. Ze začátku období dochází nejprve k rozvoji absolutní síly, poté síly explozivní. Rozvoj rychlosti a obratnosti se výrazněji zapojuje až v druhé polovině tohoto období. Tréninkové jednoty probíhají zpočátku 5 – 7x týdně, od druhého týdne jsou však zařazeny dvoufázové tréninky a celkový počet se pohybuje až k 20 tréninkovým jednotkám za týden. (Gut, Pacina, 1986)

#### 3.8.2 Předzávodní období

Navazuje na předchozí trénink v přípravném období a jeho úkolem je doladění sportovní formy v její nejvyšší míře. Zpravidla probíhá 2 – 4 týdny, avšak jeho zařazení může

probíhat opakovaně v závislosti na periodizaci ročního cyklu. Vyladění sportovní formy představuje obvykle nelehký problém, kterému lze ovšem předcházet dodržením hlavních tréninkových zásad, pod které spadá snížení objemu zatížení, důraz na kvalitu činnosti, využití speciálních cvičení a individuální vyladění tréninkového plánu, jenž respektuje individuální zvláštnosti jednotlivých hráčů. Aktuální podobu sportovní formy reflektují sportovní výkony, které se projevují v reálných podmínkách soutěží. (Dovalil et kol., 2008)

Tréninky se přesouvají na ledovou plochu a dominantní úloha kondiční přípravy se přesouvá na přípravu technickou v poměru 20%: 80%. Rozvoj síly se v průběhu období udržuje v tělocvičně či posilovně a důraz je kladen především na rozvoj obratnosti a rychlosti. (Gut, Pacina, 1986)

### **3.8.3 Závodní období**

Obsah tréninku v závodním období musí zajistit dostatečný nácvik a zdokonalení techniky a taktiky hry, utvářet psychickou připravenost hráčů, zachovat vysoký stupeň tělesné připravenosti a věnovat dostatečný čas individuální přípravě na každé nadcházející utkání. Samotná náplň vychází ze současných požadavků vzhledem k soupeři, ze sledování aktuální formy hráčů a z poznatků z odehraných utkání. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

Tréninky probíhají většinou na ledě, kde jejich stěžejní náplní je zejména technicko - taktická příprava, která je zároveň v menší míře doplněna přípravou v posilovně, tělocvičně či eventuálně na hřišti. Obsah technicko – taktické přípravy je z 80% tvořen nácvikem herních kombinací a herních systému za použití proudové organizace tréninku. Mezery mezi soutěžemi jsou vyplněny mikrocykly a makrocykly, které mají podobu přípravného období. Dochází v nich ke zvýšení celkového objemu zatížení, je sníženo zastoupení výše zmíněné technicko – taktické přípravy, tréninky se přesouvají více mimo led a hráčům je poskytnut potřebný čas pro fyzické i psychické zotavení. (Gut, Pacina, 1986)

Důležité je také věnovat dostatečnou pozornost kondiční přípravě, které má být v týdenním součtu vyhrazeno přibližně 80 – 100 minut. Zhruba po 2<sup>1/2</sup> měsících závodního období dochází ke snížení aerobní vytrvalosti, která negativně ovlivňuje herní činnosti a výkonnost družstva. Obnova tělesné výkonnosti se kompenzuje zaměřením jednoho tréninku vícedenního cyklu především na kondiční přípravu či specificky orientovanými mezocykly, vyzdvihující zejména kondiční přípravu. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

### **3.8.4 Přechodné období**

Tato etapa v ročním tréninkovém cyklu zastupuje nejkratší časový úsek a je především určena pro nejekonomičtější přechod ze závodního období do nového období sportovní přípravy. V jejím průběhu dochází zejména k zlepšení funkčních schopností organismu (obzvláště pak nervové soustavy), vyléčení všech zranění a sestavení ročního tréninkového plánu na nadcházející sezónu, přičemž se posuzuje přínos sportovní přípravy za předešlý rok. (Kostka, Zábrodský, Tintěra, 1956)

Tréninkové jednotky jsou méně časté a převažují nízkou intenzitou aerobních cvičení. V určitých případech dochází k přerušení tréninků na několik dní. Důležité je zamezit monotónnosti cvičení, kterému lze předejít pestrým a širokým výběrem sportovních her zábavného charakteru, kdy sami hráči si volí její náplň a to z důvodů větší emocionální pohody. Eventuální žádosti regenerace a rehabilitace jsou řešeny lázeňskými pobyty či v rámci dovolené. Při delším pobytu je hráči sestaven individuální tréninkový plán, který má předejít výraznému poklesu jeho sportovní formy. (Dovalil et. kol, 2008)

## **4 HYPOTÉZY PRÁCE**

### **Hypotéza č. 1**

- Předpokládám, že u věkových kategorií starších žáků a juniorů bude v tréninkové jednotce vyčleněn zvláštní čas pro samostatný trénink útočníků, avšak u kategorie mladších žáků nikoliv.

### **Hypotéza č. 2**

- Předpokládám, že nejpočetnější zastoupení tréninkových jednotek bude v předzávodním období u všech věkových kategorií.

### **Hypotéza č. 3**

- Předpokládám, že zastoupení kondiční přípravy bude u starších žáků převažovat v přípravném období nad technickou přípravu a to v poměru 70%: 30%.

### **Hypotéza č. 4**

- Předpokládám, že v kondiční přípravě starších žáků nedochází k rozvoji absolutní síly a že v technické přípravě se v předzávodním období u juniorských tříd klade o 40% větší důraz na herní kombinace než v případě mladších žáků.

### **Hypotéza č. 5**

- Předpokládám, že u mladších žáků převládá v zápasech způsob střelby po ruce švihem v procentuálním zastoupení nad 40%.

### **Hypotéza č. 6**

- Předpokládám, že Core trénink je v kondiční přípravě zařazován u všech věkových a výkonnostních kategorií.

## **5 METODY A POSTUP PRÁCE**

### **5.1 Metody práce**

Pro získání relevantních informací, potřebných k vypracování praktické (výzkumné) části práce, byla užita kvantitativní dotazníková metoda a řízený rozhovor (viz. přílohy).

Každý dotazník obsahuje standardizovaný soubor 22 otázek, které jsou formulovány uzavřenou, otevřenou a dichotomickou formou dotazování. Otázky jsou rozděleny do dvou úseků, přičemž v prvním jsou sestaveny pro trenéry hokejového klubu HC Hvězda Praha a v druhém jsou stylizovány pro hokejové útočníky stejnojmenného klubu. Dotazníky byly vytvořeny v tištěné a elektronické podobě a neuvádějí jméno respondenta, tudíž jsou fakticky anonymní a to z důvodu zajištění upřímných a spolehlivých odpovědí bez pocitu ohrožení soukromí. Položené otázky jsou sestavy tak, aby co nejlépe odpověděli na stěžejní problémy předkládané práce a současně aby se na jejich základě dalo optimálně zhodnotit procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí z celkového počtu respondentů.

Řízený rozhovor probíhal prostřednictvím předem připravených otázek, které byly položeny trenérům žákovských a juniorských tříd hokejového klubu HC Hvězda Praha. Tuto techniku terénního sběru dat jsem si zvolil proto, že umožňuje získat velké množství informací od vybraných odborníků v daném oboru.

Cílová skupina respondentů se skládá z 27 hokejových útočníků a 3 hlavních trenérů hokejového klubu HC Hvězda Praha.

### **5.2 Postup práce**

- vytvoření dotazníků a doplňujících otázek, určených pro následný řízený rozhovor
- rozeslání dotazníků v elektronické podobě a osobní sběr dat formou tištěné podoby dotazníku a řízeného rozhovoru
- zhodnocení získaných informací

## **6 PRAKTICKÁČÁST**

### **6.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Stěžejní částí předkládané bakalářské práce je zmapovat a následně porovnat tréninkové činnosti útočníků vybraných věkových a výkonnostních kategorií v hokejovém klubu HC Hvězda Praha. Srovnání bude probíhat na základě použitých tréninkových forem, prostředků, a metod v technické a kondiční přípravě zvolených útočníků a jejich nejčastějšího způsobu střelby. V teoretické části práce byl čtenář seznámen s obecnou charakteristikou ledního hokeje a zejména se základními teoretickými východisky v kondiční a technické přípravě hokejových útočníků, která je zahrnuta v ročním tréninkovém cyklu. Cílem praktické části je komparace rozdílů v tréninku a způsobu střelby hokejových útočníků mládežnických a juniorských kategorií a to prostřednictvím potvrzení či vyvrácení hypotéz, které jsou stanoveny v kapitole číslo 4. Srovnání bude zmapováno pomocí získaného množství dat, které bylo shromážděno dle popsanych postupů v kapitole číslo 5.

Pro účely srovnání tréninkové činnosti útočníků v hokejovém klubu HC Hvězda Praha byly vybrány věkové kategorie mladších žáků (9 – 12 let), starších žáků (13 – 15 let) a juniorů (18 – 21 let) a to z důvodu co nejširšího věkového spektra, na kterém budou patrné hlavní odlišnosti v tréninkové přípravě a střelbě.

### **6.2 Popis výzkumu**

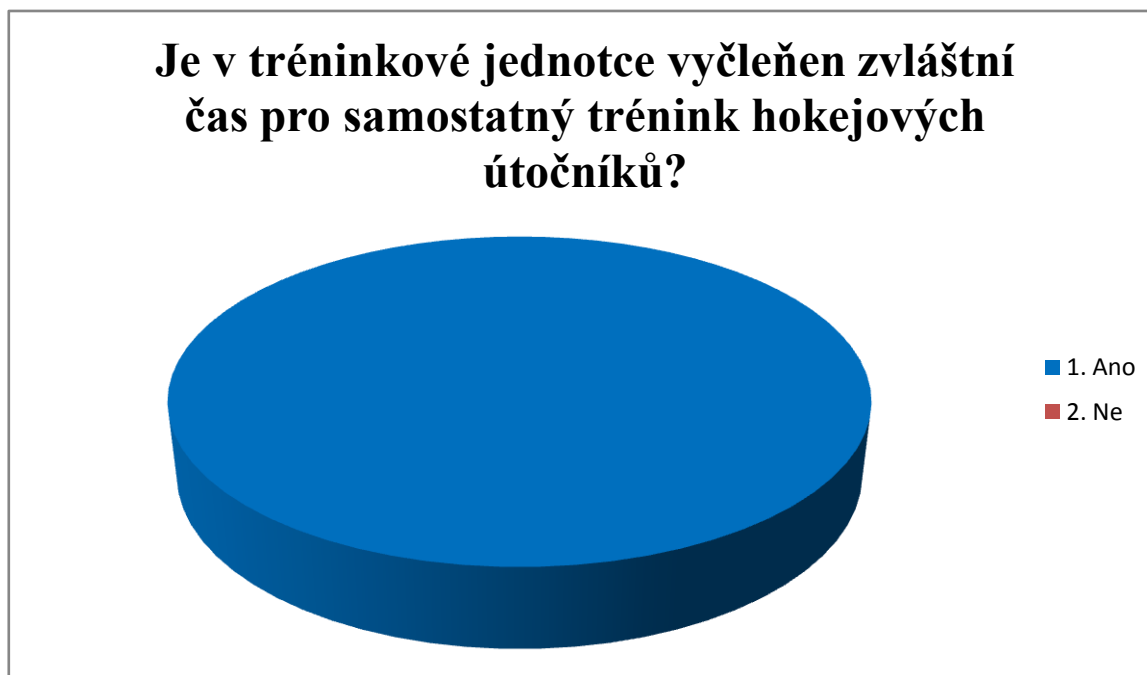
Zpracované dotazníky byly vyplněny devíti útočníky v kategorii mladších žáků, devíti útočníky v kategorii starších žáků, devíti útočníky v kategorii juniorů a třemi hlavními trenéry, kdy každý z nich zastupoval jednu ze zmíněných věkových kategorií. Formulaci otázek jsem se snažil položit co nejsrozumitelněji, avšak nelze vyloučit špatné odpovědi, vyplývající z nesprávného porozumění otázky. Této skutečnosti bylo možné předejít při osobním předání dotazníku, kdy se respondent mohl dožadovat upřesnění otázky, nicméně v případě elektronické podoby dotazníku nelze stoprocentně zaručit správnost odpovědí. Trenéři jednotlivých žákovských a juniorských tříd byli také podrobeni řízenému rozhovoru, který se týkal zodpovězení předem připravených otázek, jež se zabývaly vyčleněním zvláštního času pro samostatný trénink útočníků a náplní ročního tréninkového cyklu.

Na základě těchto metod sběru informací jsem byl následně schopen sestavit praktickou část práce.

## 6.3 Výsledky výzkumu

### 6.3.1 Samostatný trénink hokejových útočníků

#### 6.3.1.1 Mladší žáci



Graf č. 1

Trenéři mladších žáků zařazují do tréninkové jednotky zvláštní čas pro samostatné tréninky útočníků a to v *předzávodním, závodním a přechodném období*.

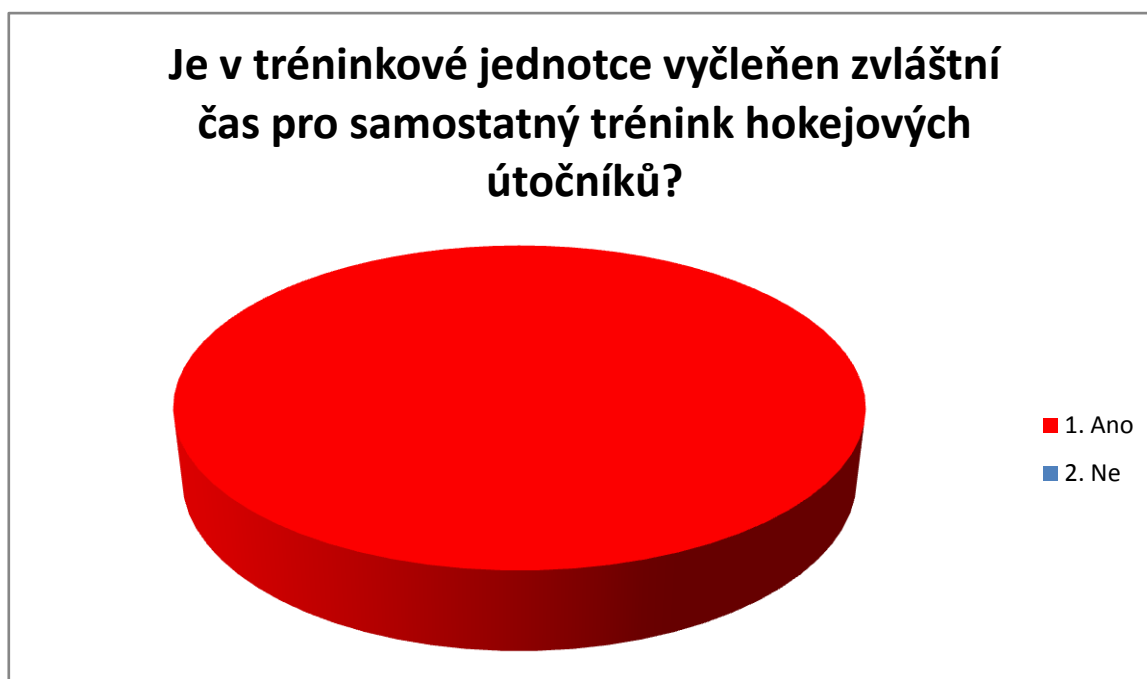
V *předzávodním období* je jejich četnost 2x týdně, kdy mužstvo je vždy rozděleno do protilehlých částí kluziště na útočníky a obránce. Vyčleněný čas probíhá po dobu 15min a je zaměřen na techniku bruslení, střelby a zpracování přihrávky. Rozvoj těchto dovedností probíhá jednotlivě či ve vzájemné spolupráci. Možný příklad rozvoje jednotlivých technik: Útočník bez kotouče projede slalom, který je sestavený zpravidla z kuželů, zpracovává přihrávku od trenéra a v oblasti brankoviště střílí na branku. Do nácviku techniky střely se nezařazuje u této věkové kategorie způsob střelby golfovým úderem.

V *závodním období* je jejich délka trvání také 15min, avšak jejich četnost je pouze 1 x týdně či 1x za 14dní. Zařazení do tréninkové jednotky vyplývá zejména z poznatků

z probíhajících zápasu, při kterých trenér není například spokojen se střelbou útočníků, tudíž vyčlení v tréninkové jednotce zvláštní čas pro nácvik této dovednosti.

V *přechodném období* probíhají samostatné tréninky útočníků zcela výjimečně a jsou zařazeny podle vyhodnocení skončené sezóny. Jejich délka trvání je však odlišná od ostatních období a probíhá po dobu 45min.

#### 6.3.1.2 Starší žáci



Graf č. 2

U této věkové kategorie rovněž probíhají samostatné tréninky u jednotlivých hráčských postů. Do tréninkové jednotky se zařazují v *předzávodním, závodním a přechodném období*.

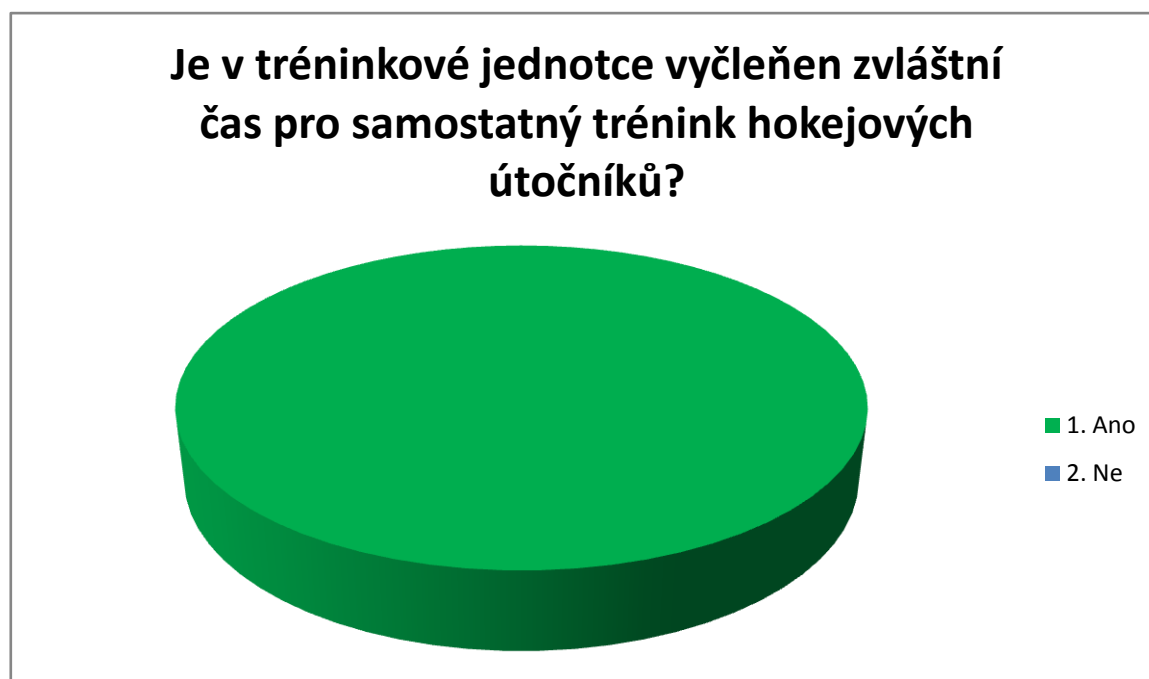
V *předzávodním období* jsou vyčleněny 2x týdně po dobu 15min a jsou specializovány jak na rozvoj technických, tak i taktických dovedností útočníka. Namísto četných variant slalomů je zde hlavní důraz kladen především na rozvoj střelby, která probíhá na základě útočných herních kombinací. Může se kupříkladu jednat o kombinaci 2 - 0, při které dva útočníci postupují za pomoci vzájemných přihrávek k brankovišti, kde jeden z nich zakončuje akci střelou.



V *závodním období* se zařazují do tréninku 1x týdně po délku trvání 15min. Jejich náplň je stejná jako u předchozího období, avšak mohou se zde vyskytnout změny, které reflektují současnou herní situaci týmu.

V *přechodném období* probíhají výjimečně a to po dobu 45min. Jsou zaměřeny zejména na rozvoj útočných dovedností, se kterými nebyl trenér spokojen v průběhu sezóny.

#### 6.3.1.3 *Junioři*



Graf č. 3

Trenéři juniorské věkové kategorie vyčleňují v tréninkové jednotce zvláštní čas pro samostatný trénink útočníků. Specializované tréninky probíhají v *předzávodní a závodním období*.

V *předzávodním období* jsou zařazovány 1x týdně po dobu 20min. Jejich struktura složení není diametrálně odlišná od samostatného tréninku útočníků u starších žáků.

V *závodním období* se vyskytují na základě potřeb mužstva a probíhá zpravidla po dobu 20min.

*Přechodné období* je u juniorských mužstev zaměřeno především na odpočinek hráčů a samostatné tréninky nejsou v tomto období aplikovány.

### 6.3.2 Týdenní počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém cyklu

#### 6.3.2.1 Mladší žáci

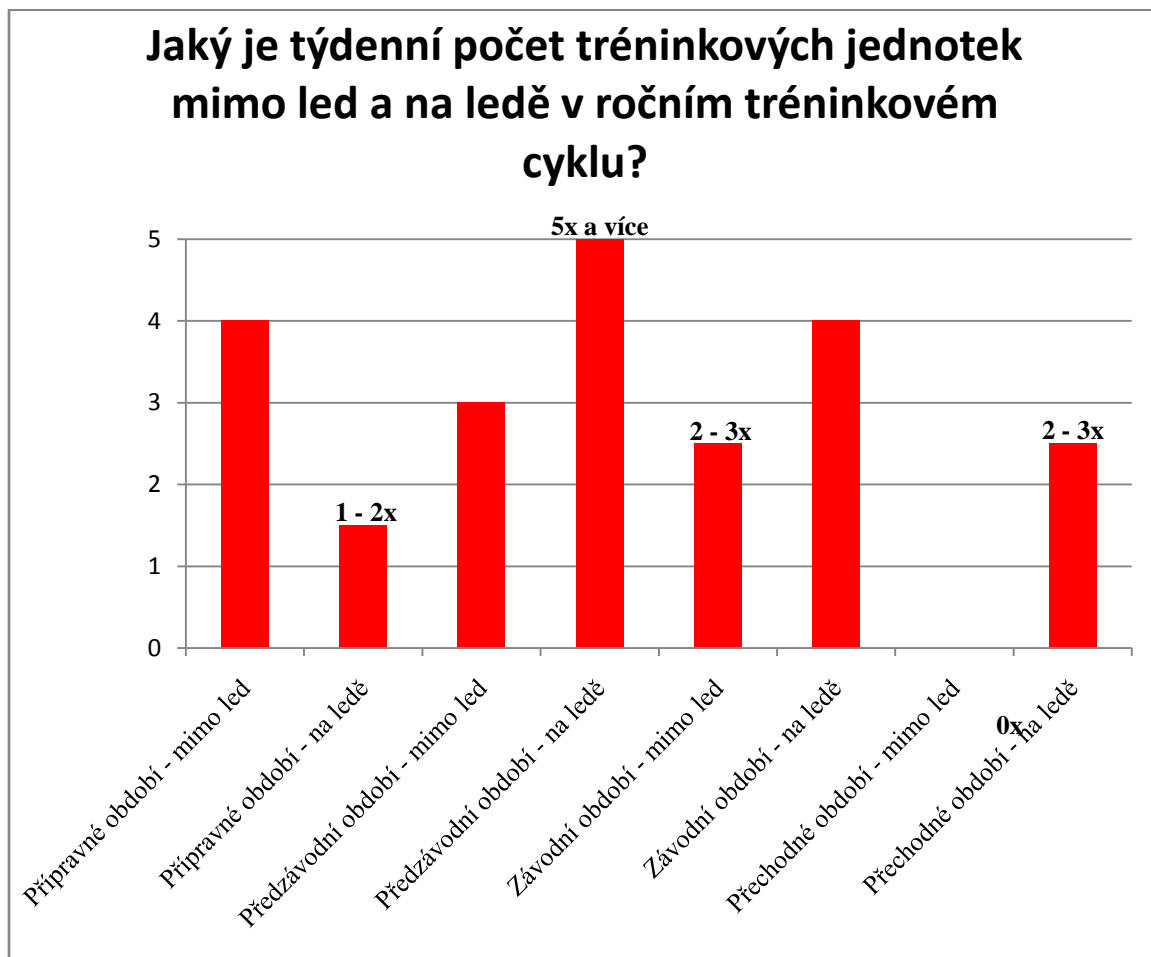
##### ➤ Roční tréninkový cyklus



Z předloženého grafu vyplývá, že nejvyšší počet tréninkových jednotek je u mladších žáků zařazen v předzávodním období. Počet tréninkových jednotek v jednotlivých etapách sezóny sestavil hlavní trenér mladších žáků hokejového klubu HC Hvězda Praha. Toto období je charakteristické pro začlenění tzv. dvoufázových tréninků, které mají jedince optimálně připravit na nadcházející závodní období. Naproti tomu nejmenší počet tréninkových jednotek je včleněn do přechodného období, ve kterém na základě grafu neprobíhají žádné tréninky mimo led.

### 6.3.2.2 Starší žáci

#### ➤ Roční tréninkový cyklus

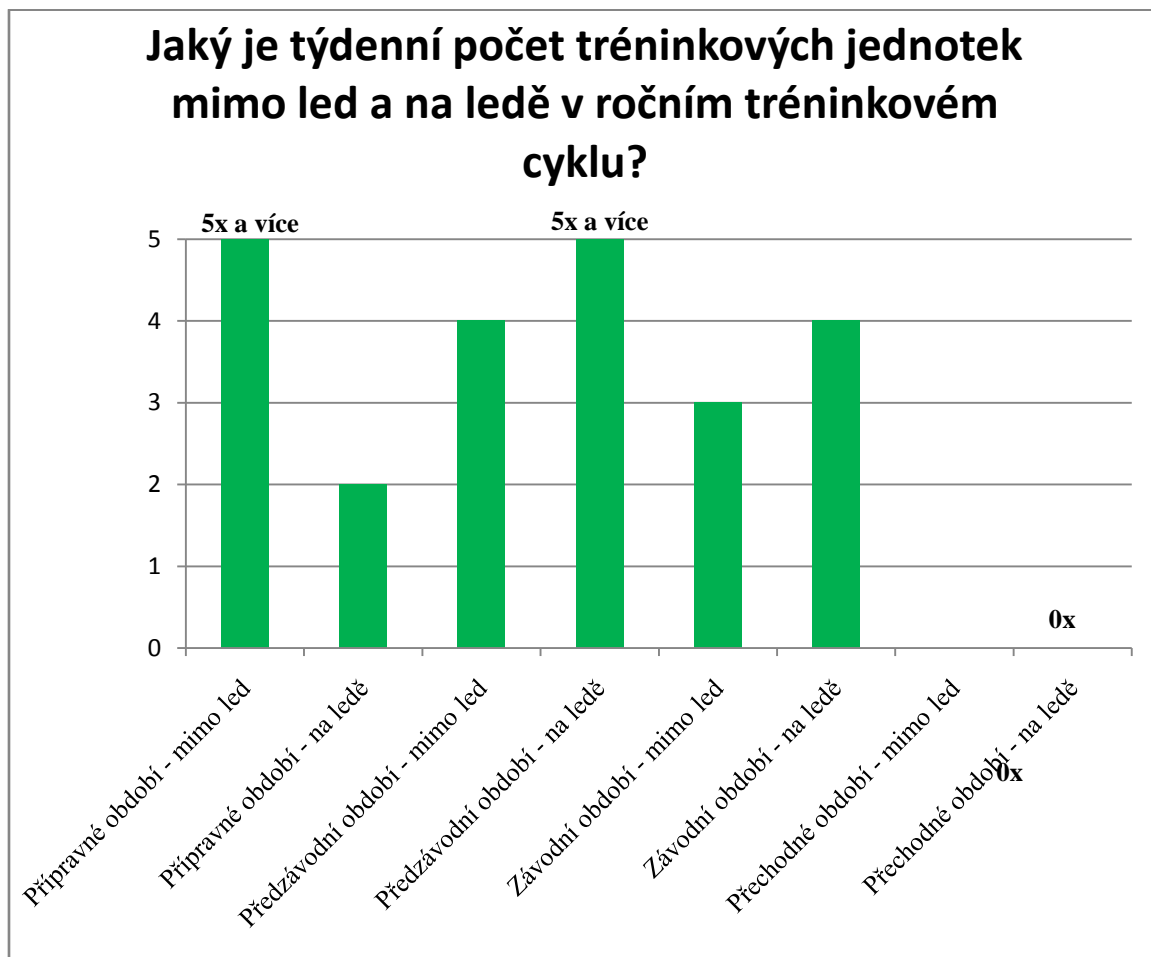


Graf č. 2

Na základě grafu, jehož hodnoty sestavil hlavní trenér starších žáků HC Hvězda Praha, vyplývá, že nejpočetnější zastoupení tréninkových jednotek je v předzávodním období. Na druhé straně nejmenší četnost tréninků probíhá v přechodném období. Přechodné období u starších žáků se vedle probíhajících turnajů věnuje také rozvoji těch dovedností a schopností, se kterými nebyl trenér spokojen v závodním období. Tudíž uvedené hodnoty v tomto období se mohou lišit a to na základě potřeb týmu po skončené sezóně.

### 6.3.2.3 Junioři

#### ➤ Roční tréninkový cyklus



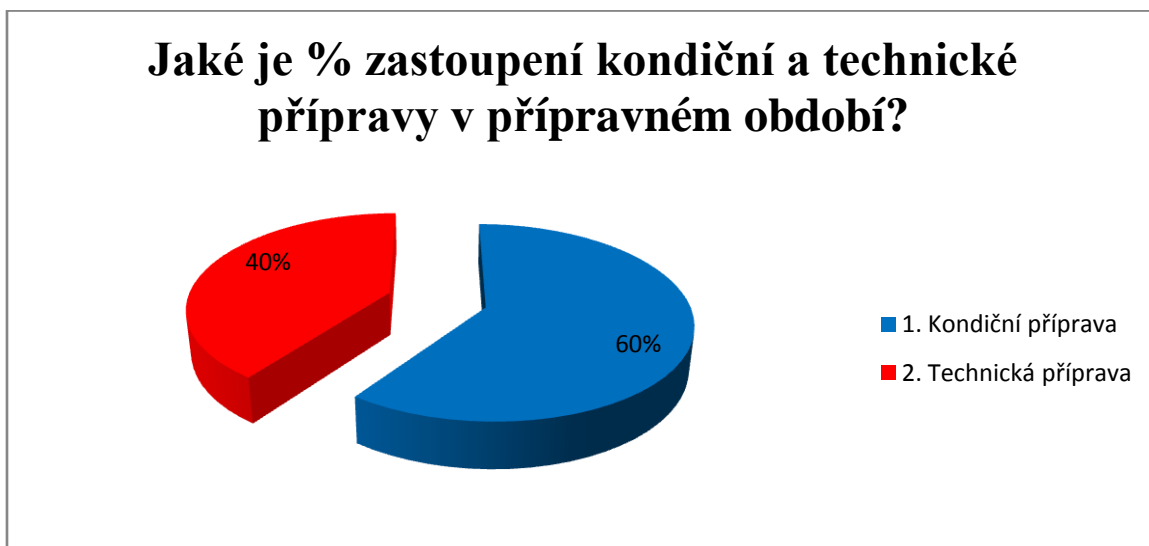
Graf č. 3

Z uvedeného počtu tréninkových jednotek, které v dotazníku vyplnil šéftrenér a hlavním trenér juniorů HC Hvězda Praha, vychází jako nejnáročnější, co se počtu tréninkových jednotek týče, předzávodní období. Výsledek je vcelku logický, protože jak již bylo zmíněno, v tomto období probíhají dvoufázové tréninky, které mají za stěžejní úkol doladit sportovní formu hráčů tak, aby byli schopni podat co nejlepší sportovní výkony v podmínkách soutěže. Nejmenší četnost tréninků je dle grafu v přechodném období, který znázorňuje nulový počet. Tento výsledek je také pochopitelný, protože u této věkové kategorie je přechodné období zaměřeno především na odpočinek hráčů po skončeném závodním období, tudíž týmové tréninky na ledě a mimo led neprobíhají a nemůžeme tak stanovit jejich počet.

### 6.3.3 Zastoupení kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu

#### 6.3.3.1 Mladší žáci

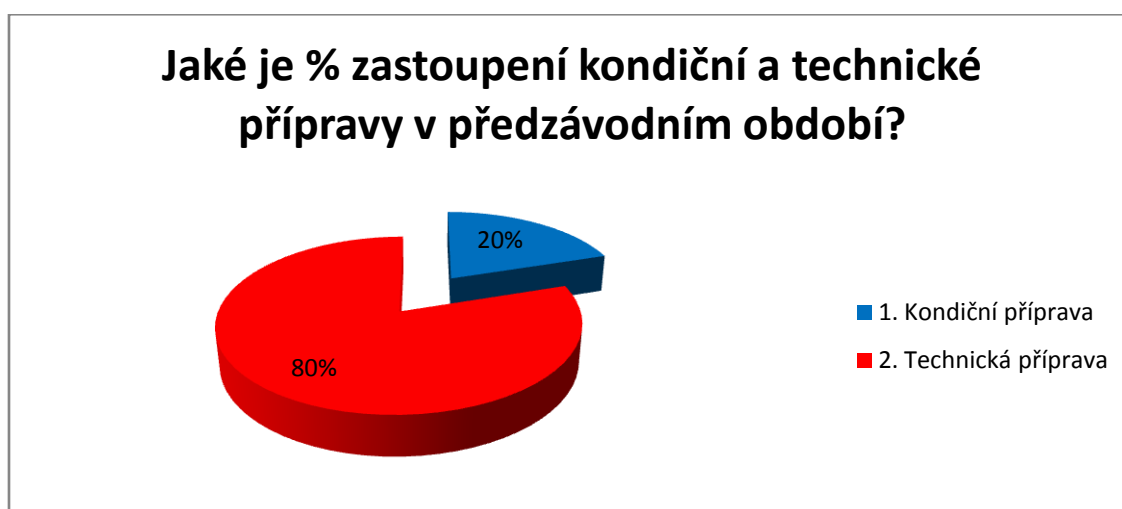
##### ➤ Přípravné období



Graf č. 4

Z hodnot vyplývá, že u mladších žáků je v přípravném období kladen větší důraz na kondiční přípravu než na technickou. Výsledek plyne z odpovědi hlavního trenéra mladších žáků HC Hvězda Praha. Toto období představuje začátek sezóny, kdy je důležité rozvíjet kondiční schopnosti hráčů. Procentuální podíl také plyne ze skutečnosti, že klub nedisponuje ledovou plochou po celou dobu tohoto období.

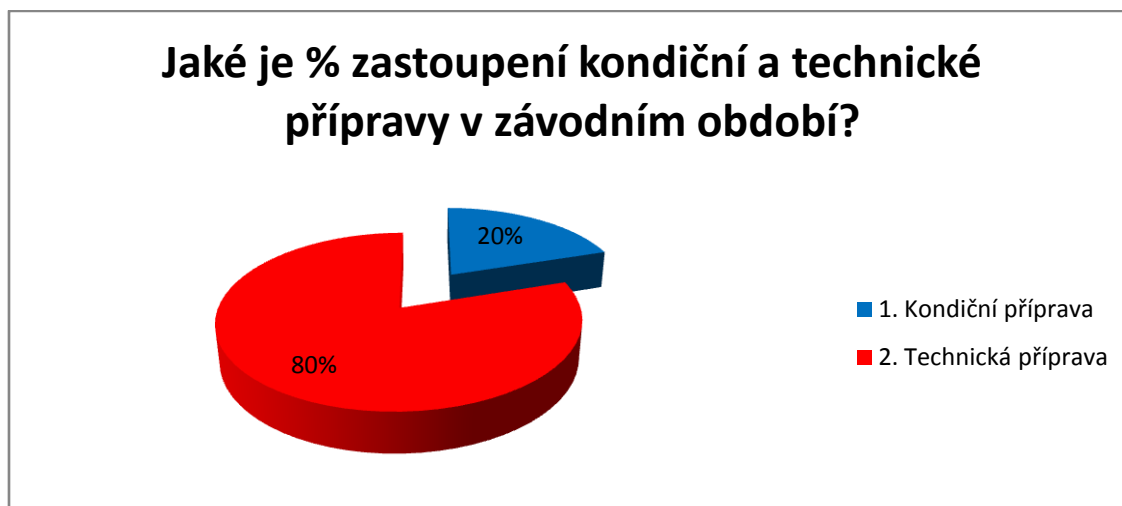
➤ *Předzávodní období*



Graf č. 5

Na základě odpovědi v dotazníku, kterou zformuloval hlavní trenér mladších žáků HC Hvězda Praha, můžeme zpozorovat převahu technické přípravy ve vztahu ke kondiční. V předzávodním období se mužstvo přesouvá na led, kde převážně rozvíjí herní činnosti jednotlivce. Kondiční příprava probíhá v menším měřítku.

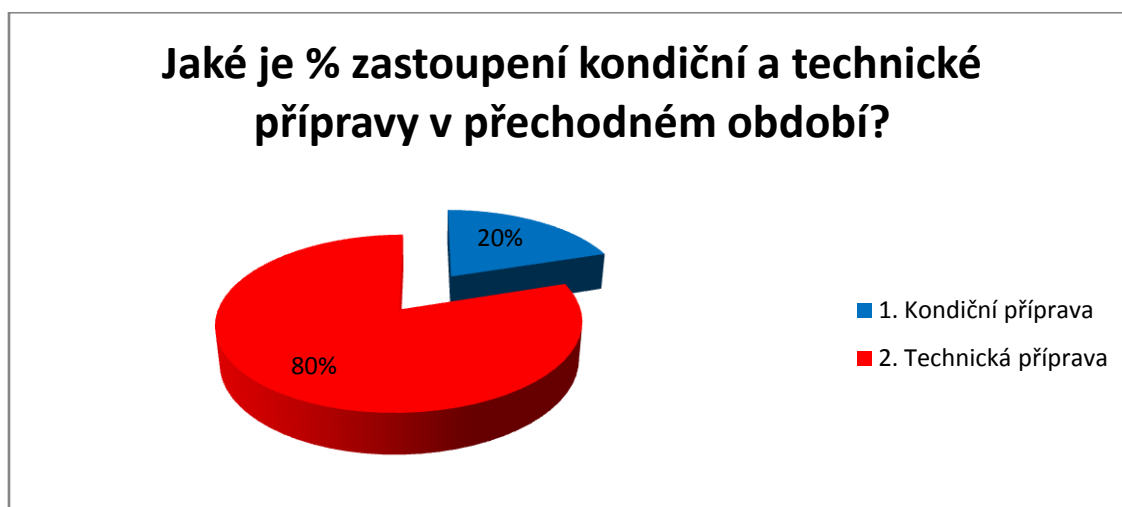
➤ *Závodní období*



Graf č. 6

Závodní období tvoří hlavní část sezóny, ve které se od hráčů očekává nejvyšší stupeň připravenosti. Jak vyplývá z grafu, trenér mladších žáků rozvíjí v klub HC Hvězda Praha především technickou přípravu hráčů.

➤ *Přechodné období*



Graf č. 7

Trenér mladších žáků HC Hvězda Praha rozdělil procentuální zastoupení ve prospěch technické přípravy. Přechodné období označuje konec sezóny a u mladších žáků je vyplněno převážně velkým počtem turnajů. Kondiční příprava probíhá ve formě sportovních her bez většího zatížení hráčů.

### 6.3.3.2 *Starší žáci*

#### ➤ *Přípravné období*



Graf č. 8

Z grafu plyne, že trenér starších žáků HC Hvězda Praha přisuzuje větší zastoupení kondiční přípravě v přípravném období. U starších žáků je kladen větší důraz na rozvoj kondice než u předchozí věkové kategorie. Z grafu plyne, že se jedná o 10% větší podíl kondiční přípravy u této kategorie vůči mladším žákům.

#### ➤ *Předzávodní období*



Graf č. 9

Předzávodní období má za důsledek obrácení poměrů kondiční a technické přípravy. V této době se klade důraz obzvláště na rozvoj technických dovedností hráčů. Odpověď hlavního trenéra starších žáků HC Hvězda Praha je tedy opodstatněná.



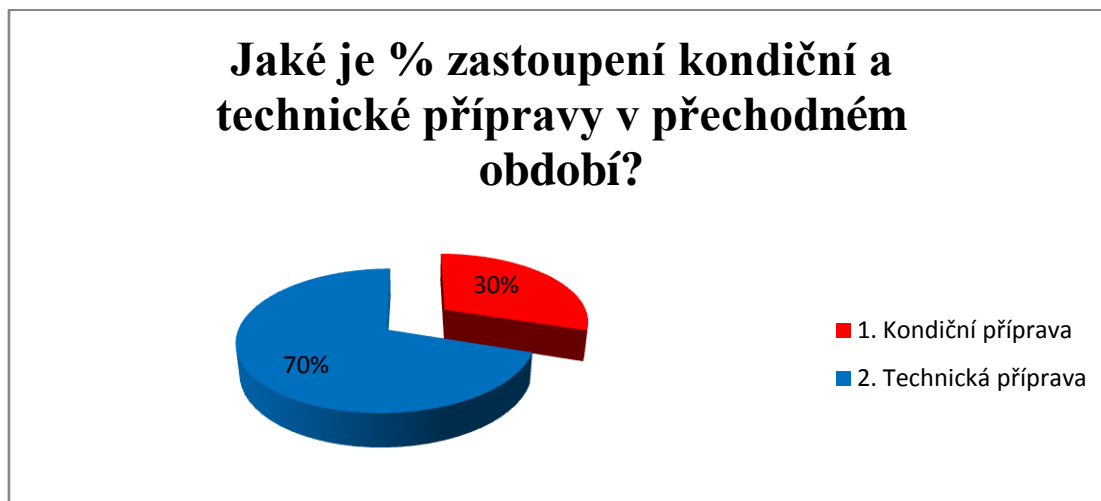
➤ *Závodní cvičení*



Graf č. 10

Jak již bylo řečeno, závodní období je stěžejní částí celé sezóny, kdy se od hráčů očekává nejvyšší míra výkonnosti. Náplň tréninkových jednotek se tak převážně zaměřuje na technickou přípravu, což plyne z grafu, jehož hodnoty určil hlavní trenér starších žáků HC Hvězda Praha.

➤ *Přechodné období*

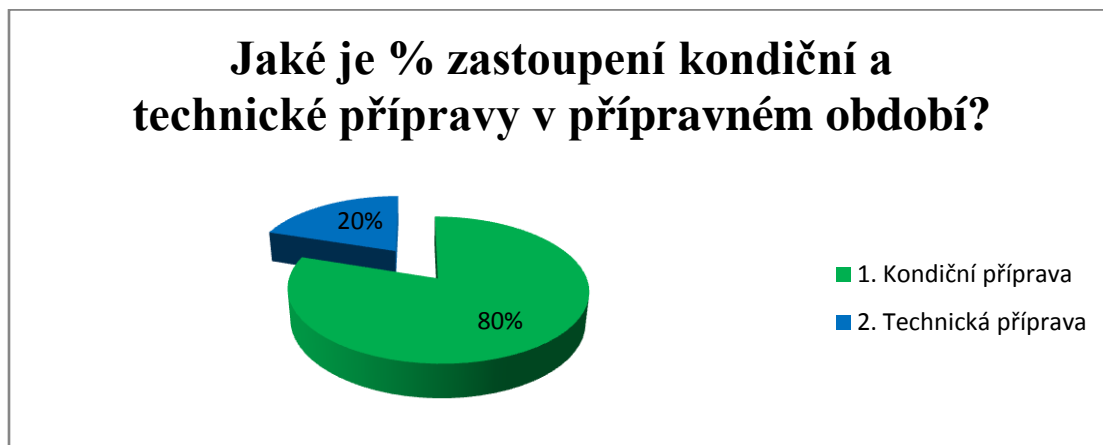


Graf č. 11

Uvedený diagram, sestavený dle odpovědi hlavního trenéra starších žáků, poukazuje na převahu technické přípravy vůči kondiční. Přechodné období probíhá v podobném duchu jako u mladších žáků, avšak jeho náplň vychází i z uplynulé sezóny. Zastoupení těchto příprav se tedy může lišit.

### 6.3.3.3 Junioři

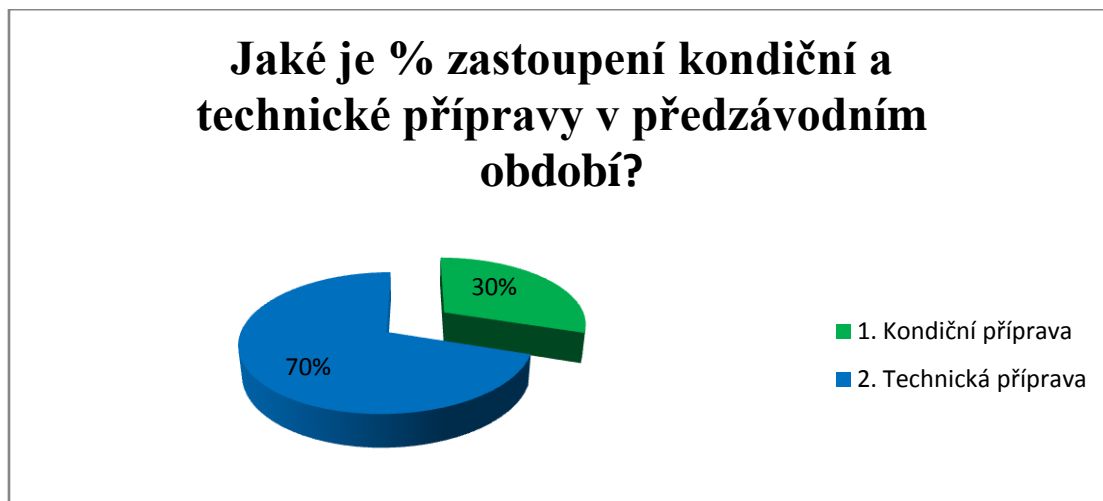
#### ➤ Přípravné období



Graf č. 12

Odezva šéftrenéra a hlavního trenéra juniorů určila hodnoty pro toto období. Juniorské kategorie mohou zapojovat do kondiční přípravy už ve větší míře prvky silového tréninku, tudíž rozdíl oproti starším žákům je v poměru zastoupení 10% větší v přípravném období.

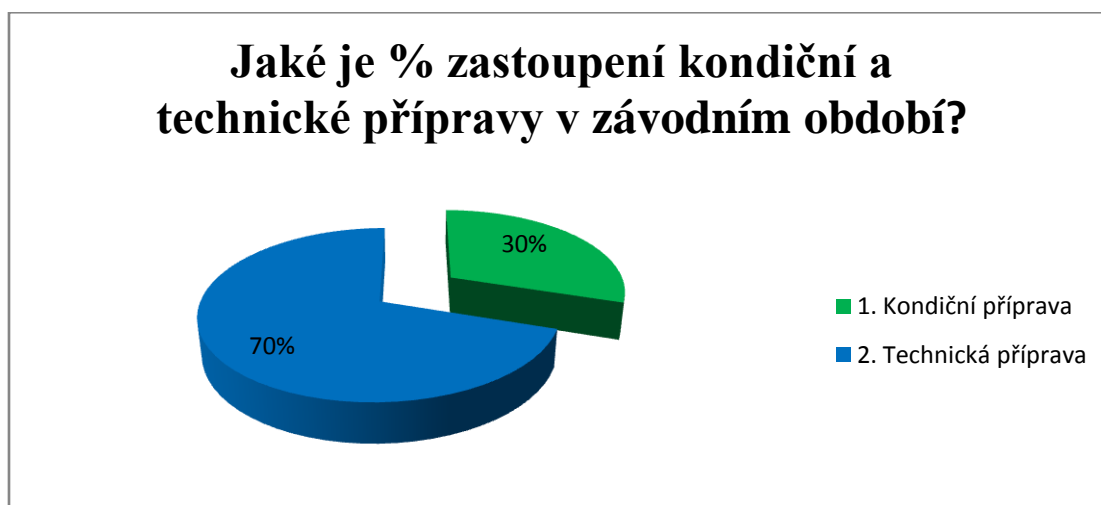
#### ➤ Předzávodní období



Graf č. 13

Údaje z grafu poukazují na skutečnost, že v předzávodním období jsou u hráčů juniorské kategorie rozvíjeny především herní dovednosti. Tréninkové jednotky na ledě probíhají ve větším počtu vzhledem k suché přípravě. Uvedené hodnoty hlavního trenéra juniorů HC Hvězda Praha jsou tedy pochopitelné.

➤ *Závodní období*



Graf č. 14

Hlavním trenér juniorů HC Hvězda Praha uvedl tyto hodnoty do grafu, které vypovídají o přesile technické přípravy vzhledem ke kondiční přípravě v závodním období. Důvody se opět neliší – v tomto období probíhají zápasy v dané soutěži a od hráčů se očekává co nejvyšší sportovní forma. Tréninkové jednotky probíhají po většinu času na ledě a kondice je udržována na hřišti, v posilovně, tělocvičně.

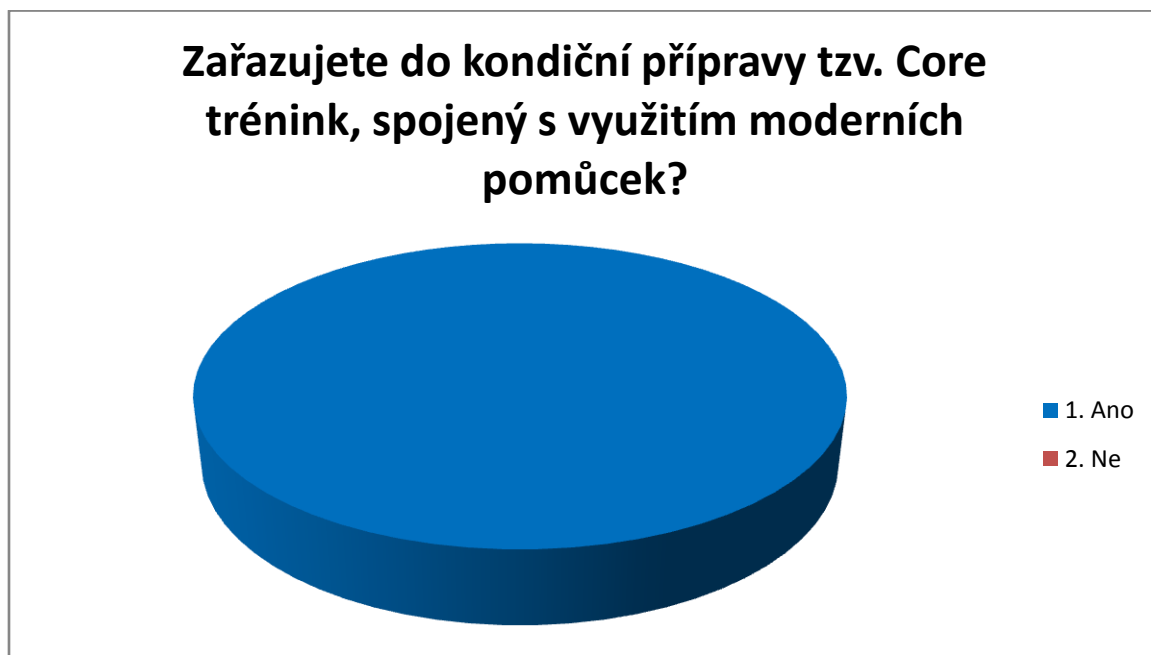
➤ *Přechodné období*

Přechodná etapa tvoří nejkratší časový úsek a je především určena pro neekonomičtější přechod ze závodního období do nového období sportovní přípravy. Tréninky u juniorské kategorie tedy neprobíhají, tudíž není možné určit % zastoupení technické a kondiční přípravy.

### 6.3.1 Četnost využití Core tréninku v kondiční přípravě

#### 6.3.1.1 Mladší žáci

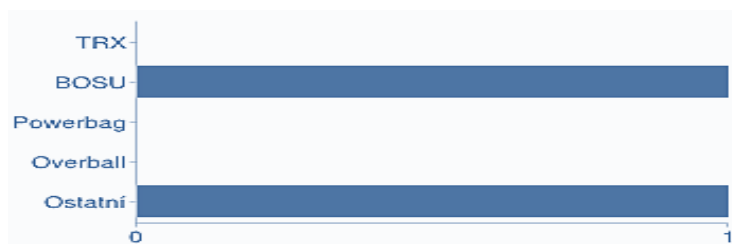
##### ➤ Využití Core tréninku



Graf č. 15

Z grafu vyplývá, že se u mladších žáků zařazuje do kondiční přípravy Core trénink. Výsledek se odvíjí z uvedeného údaje v dotazníku a to od hlavního trenéra mladších žáků klubu HC Hvězda Praha. Odpověď je vcelku pochopitelná, protože u této věkové kategorie není ještě dostatečně vyvinut kosterní aparát a je především důležité zpevnit svalstvo trupu a předcházet možným svalovým dysbalancím.

### Jaké moderní posilovací pomůcky využíváte při Core tréninku?



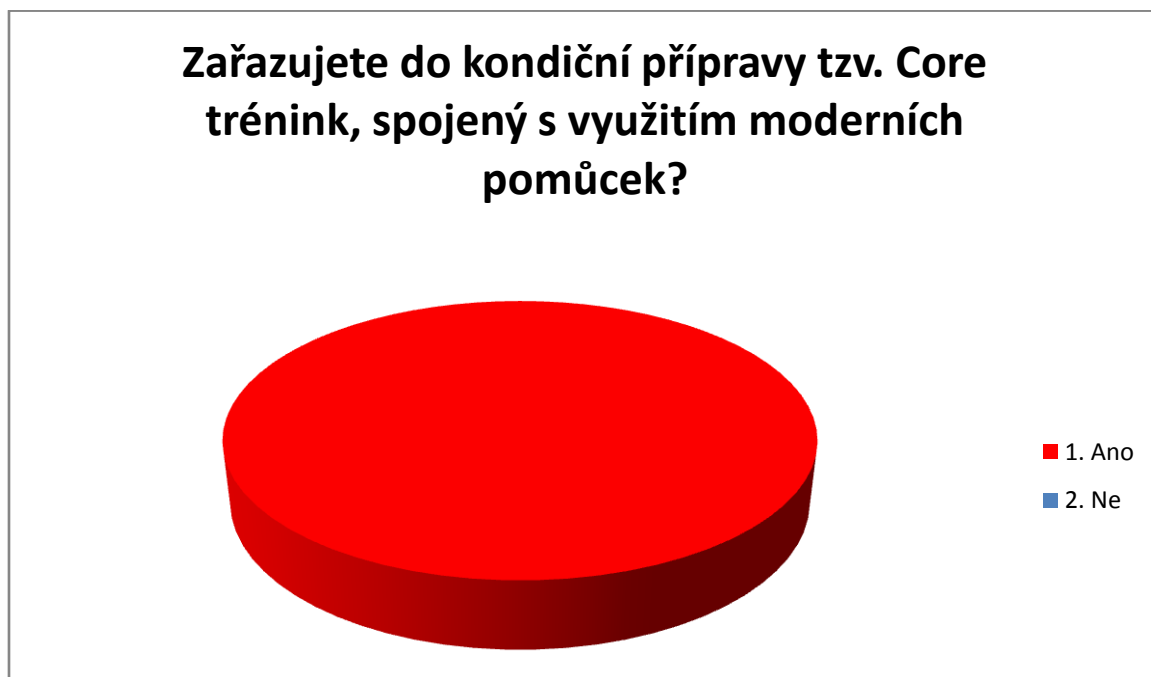
Graf č. 16

TRX	0	0 %
BOSU	1	50 %
Powerbag	0	0 %
Overball	0	0 %
Ostatní	1	50 %

Jestliže daná věková kategorie využívala Core trénink, tak následovala doplňující otázka, která se týkala využití moderních posilovacích pomůcek v tomto tréninku. Z grafu vyplývá, že trenéři mladších žáků zapojují do Core tréninku *BOSU* a *Ostatní pomůcky*, což jsou v jejich případě *Fitbally* a *balanční desky*.

#### 6.3.1.2 Starší žáci

##### ➤ Využití Core tréninku



Graf č. 17

V případě starších žáků se jedná také o 100% zařazení Core tréninku do kondiční přípravy hráčů v průběhu ročního tréninkového cyklu. Výsledek grafu vyplývá z odpovědi hlavního trenéra starších žáků hokejového klubu HC Hvězda Praha. V této kategorii je už možné zapojit silový trénink, avšak pořád v malé míře z důvodu neukončeného růstu.

### Jaké moderní posilovací pomůcky využíváte při Core tréninku?

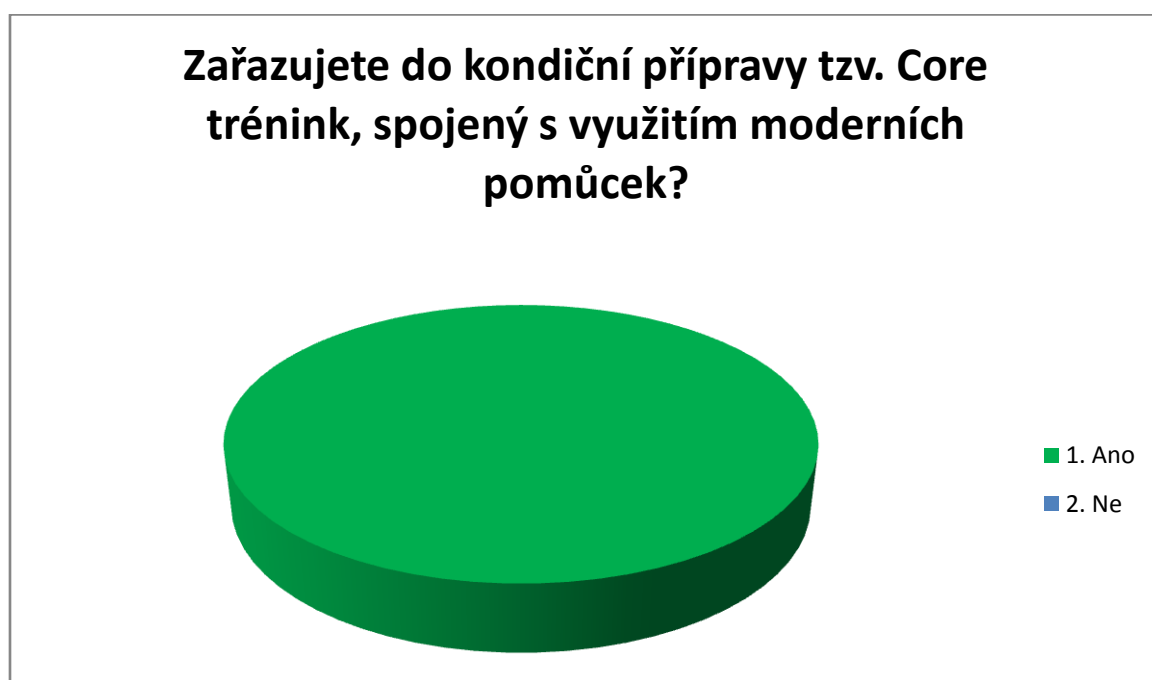


Graf č. 18

Vyjma *Overballu* využívají starší žáci v kondiční přípravě všechny uvedené posilovací pomůcky, které navíc ještě doplňují o *Fitbally* a *balanční desky*.

#### 6.3.1.3 Junioři

##### ➤ Využití Core tréninku



Graf č. 19

Šéftrenér a hlavní trenér juniorské kategorie ve své odpovědi uvedl, že v kondiční přípravě aplikuje Core trénink. Odpověď je oprávněná, jelikož lední hokej vyžaduje od hráčů zejména při osobních soubojích zpevněný střed těla, který jedinci umožní ustát vnější odpor

při hře. Ostatně pevný core těla je předpokladem pro všechny herní dovednosti jedince v ledním hokeji

### Jaké moderní posilovací pomůcky využíváte při Core tréninku?



Graf č. 20

Dle grafu junioři využívají při rozvoji kondiční přípravy formou Core tréninku závěsný posilovací systém *TRX*, *Ostatní pomůcky - balanční desky*, *BOSU* a nakonec posilovací vak *Powerbag*.

## 6.3.2 Náplň kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu

### 6.3.2.1 Mladší žáci

#### ➤ Přípravné období

V přípravném období převažuje zastoupení kondiční přípravy, která probíhá zpravidla v tělocvičně, na hřišti či v parku. Technická příprava je zastoupena v menším rozsahu a rozvíjí se na základě sportovních her, podobných lednímu hokeji (kupříkladu florbal, eventuálně pozemní hokej) a 1x za týden na ledě, kde se trénují herní dovednosti. V kondiční přípravě mladších žáků se klade důraz zejména na dynamické komplexní cviky s vlastní vahou. Bere se v potaz neukončený růst hráčů, tudíž nejsou zapojena statická, tahová a tlaková cvičení. K rozvoji schopností dochází pomocí obratnostních, vytrvalostních a rychlostních cvičení, která mohou probíhat formou různých variací opičích drah či v podobě sportovních her jako například fotbal, volejbal či basketbal. Kondiční příprava u útočníků HC Hvězda Praha probíhá společně s týmem (resp. neliší se od kondiční přípravy obránců).

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>tělocvična – rozvoj obratnosti, rychlosti, především formou hry, využití Fitballů a balančních desek,</li></ul> → délka trvání: 1hod 30min
<b>Úterý</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>venkovní hřiště – rozvoj pohyblivosti, atletický trénink, zakončení hrou (např.: fotbal)</li></ul> → délka trvání: 1hod 30min
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>před ledem rozcvička formou obratnostních a rychlostních cvičení</li><li>led – rozvoj herních činností jednotlivce, především formou hry</li></ul> → délka trvání: led = 1hod, rozcvička = 30min
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>park – rozvoj vytrvalosti, rychlosti, koordinace, kupříkladu rychlé straty, skoky po jedné noze, dlouhé běhy do kopců</li></ul> → délka trvání: 1hod 30min
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>volno</li></ul>

Tabulka č. 4: Tréninkový plán – mladší žáci, přípravné období



➤ Předzávodní období

Tréninky se přesouvají na led a dochází k prohození rolí oproti předchozímu období. V předzávodním období převažuje technická příprava, při které se rozvíjí herní činnosti jednotlivce. Jedná se o bruslení, střelbu, přihrávku a její zpracování a uvolňování hráče s kotoučem. Kondiční příprava hráčů se v průběhu této doby udržuje obdobně jako u přípravného období, avšak v mnohem menším měřítku. Útočníci vyjma technické přípravy, ve které se objevují samostatné tréninky, rozvíjí svou kondiční přípravu společně s týmem. Předzávodní období probíhá u mladších žáků většinou formou soustředění.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• suchá –rozvoj obratnosti, rychlosti (30min)</li><li>• led – herní činnosti jednotlivce</li><li>• suchá (30min) – hra</li><li>• led –technika a malá míra herních kombinací</li></ul> → zařazení dvoufázových tréninků
<b>Úterý</b>	➤ stejný průběh jako v pondělí
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dopoledne led – rozvoj herních činností jednotlivce, poté odpočinek</li></ul> → délka trvání: 1 hod 30min
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• identický průběh jako v pondělí a úterý</li></ul>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zápas</li></ul>

Tabulka č. 5: Tréninkový plán – mladší žáci, předzávodní období

### ➤ Závodní období

Závodní období tvoří hlavní část sezóny, ve které se od hráčů očekává nejvyšší stupeň připravenosti. Zastoupení kondiční a technické přípravy má stejný charakter jako v předzávodním období. Důraz se klade zejména na technickou přípravu, která se odvíjí od tréninkového plánu či podle potřeb mužstva na nadcházející utkání. Kondiční příprava má udržovací charakter a obvykle probíhá jednou či dvakrát do týdne pro celý tým.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• led – technika bruslení = slalomy, střelby, přihrávky, uvolňování se s kotoučem (1hod.)</li><li>• suchá – bez kondice, technika hole (30min)</li></ul> → délka trvání: 1hod 30min.
<b>Úterý</b>	➤ volno
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• led – herní činnosti jednotlivce</li><li>• Core trénink – cvičení s vlastní vahou za pomoci Fitballů a balančních desek</li></ul> → délka trvání: 1hod 30min
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• led – herní kombinace</li></ul> → délka trvání: 1hod
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stejný průběh jako ve čtvrtek</li></ul>
<b>Sobota</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zápas</li></ul>

Tabulka č. 6: Tréninkový plán – mladší žáci, závodní období

### ➤ Přechodné období

Přechodné období je u mladších žáků vyplněno zejména množstvím turnajů. Tréninky probíhá zpravidla na ledě, kde jejich průběh je většinou herního charakteru, při kterém hráči rozvíjejí své technické dovednosti. Kondiční příprava je zastoupena velmi v malé míře a hráči ji rozvíjí pouze na základě sportovních her. Nelze tedy sestavit přesný tréninkový plán.

### 6.3.2.2 *Starší žáci*

#### ➤ Přípravné období

Přípravné období je u starších žáků více zaměřeno na kondici a sílu než u mladších žáků. Stále nedochází k rozvoji absolutní síly, nicméně ke cvičením s vlastní váhou jsou už připojeny cviky prostřednictvím posilovacích pomůcek, mezi které můžeme například zařadit 1kg činky, medicinbaly či expandery. Náplň technické přípravy probíhá obdobně jako u mladších žáků s tím rozdílem, že je navýšena o jednu tréninkovou jednotku na ledě a to 1x za 14dní. Kondiční příprava u útočníků se neliší od kondiční přípravy obránců.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>tělocvična – rozvoj obratnosti, rychlosti a výbušné síly, menší zapojení her, větší důraz na rozvoj kondice, využití medicinbalů, 1kg činek, expandérů a balančních desek</li></ul> <p>→ délka trvání: 2hod</p>
<b>Úterý</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>park Divoká Šárka - rozvoj vytrvalosti, rychlosti, koordinace, například rychlé straty, dynamické skoky, dlouhé běhy do kopců</li></ul> <p>→ délka trvání: 2hod</p>
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>led – rozvoj herních činností jednotlivce, především formou herních kombinací</li><li>kondiční trénink – běhy, angličáky</li></ul> <p>→ délka trvání: led = 1hod 30min, kondice = 30min</p>
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>hřiště – herní prvky</li></ul> <p>→ délka trvání: 2hod</p>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>volno NEBO 1x 14 dní led</li></ul>

Tabulka č. 7: Tréninkový plán – starší žáci, přípravné období

➤ Předzávodní období

Předzávodní období je zaměřeno především na technickou přípravu, která rozvíjí herní činnosti jednotlivce. Nácvik technických dovedností probíhá ve srovnání s mladšími žáky více formou herních kombinací. Kondiční příprava se nerozvíjí už v takovém měřítku pomocí her, ale jsou zde zastoupeny ve větší míře překážkové dráhy a úpolová cvičení. Útočník se opět připravuje společně s týmem.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suchá – rozvoj obratnosti, rychlosti (30min)</li> <li>• led – herní činnosti jednotlivce</li> <li>• suchá (30min), – rozvoj kondice (varianty opičích drah, TRX, Powerbag, Bosu)</li> <li>• led – herní kombinace 2 -0, 2 – 1</li> </ul> <p>→ zařazení dvoufázových tréninků</p>
<b>Úterý</b>	<p>➤ suchá – kickbox, úpolové hry, poté stejný průběh jako v pondělí (led, oběd, suchá, led)</p>
<b>Středa</b>	<p>➤ 2krát led, poté odpočinek – herní kombinace, nácvik dovedností</p>
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identický průběh jako ve středu</li> </ul>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápas</li> </ul>

Tabulka č. 8: Tréninkový plán – starší žáci, předzávodní období

➤ Závodní období

V závodním období probíhají tréninky zpravidla na ledové ploše, kde jejich stěžejním cílem je zejména rozvoj technické přípravy, která je kombinována s taktikou a tvoří nácvik herních kombinací a systému. Obsah tréninku vychází v tomto období především z aktuální formy hráčů, z postřehů z odehraných utkání a dle současných potřeb týmu. Technická příprava je doplněna v menší míře kondiční přípravou, která udržuje výkonnost hráčů v optimální rovině. U útočníků nejsou odchylky v kondiční přípravě vzhledem k obráncům.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• led – 2krát = dopoledne + odpoledne</li> <li>• není suchá příprava</li> </ul> <p>→ délka trvání: 2hod</p>
<b>Úterý</b>	➤ volno
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• led – herní činnosti jednotlivce</li> <li>• Core trénink – prostřednictvím TRX, BOSU, Fitballů, balančních desek a Powerbagu</li> </ul> <p>→ délka trvání: 2hod</p>
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• led – herní kombinace</li> </ul> <p>→ délka trvání: 1hod 30min</p>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suchá – rozcvička</li> <li>• led – herní činnosti jednotlivce</li> </ul> <p>→ délka trvání: 1hod 30min</p>
<b>Sobota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápas</li> </ul>

Tabulka č. 9: Tréninkový plán – starší žáci, závodní období

### ➤ Přechodné období

Přechodné období nemá přesné specifikum. U starších žáků neprobíhá tolik turnajů, jako u mladší kategorie. Náplň tréninků vychází především z výsledků uplynulé sezóny. Zaměření může sloužit kupříkladu ke zdokonalení dovedností, u kterých se během sezóny objevily největší rezervy. Jestliže hráčům chyběla během závodního období kondice v osobních soubojích a v rychlosti, tak se náplň orientuje na její optimální rozvoj.

### 6.3.2.3 Junioři

#### ➤ Přípravné období

U této věkové kategorie je už plně vyvinut kosterní aparát, který umožňuje zapojit do kondiční přípravy širší rozsah silového tréninku s rozvojem absolutní síly. Hráči se tak během přípravy přesouvají vedle tělocvičny, hřiště, parku, také do posilovny, kde mohou rozvíjet svou sílu pomocí statických, tahových a tlakových cvičení. Rozvoj ostatních schopností pak probíhá většinou formou kruhových tréninků, člunkových běhů či sportovních her. Technická příprava se odehrává dvakrát týdně na ledě a její náplň je založena obvykle na přímočaré hře s rychlým předáním kotouče a následným zakončením. Konec tréninku na ledě probíhá většinou formou hry mezi hráči. Trenér juniorů HC Hvězda Praha klade především důraz na posilování s vlastní vahou a zpevnění coru těla (komplexní rozvoj cviků). Rozvoj absolutní síly s překonáním maximálního odporu probíhá ve velmi malé míře. Důvodem je zachování „jemné“ motoriky rukou pro práci s holí. Trénink útočníka probíhá společně s týmem.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>venkovní hřiště – atletická rozcvička, rozvoj výbušné síly, vytrvalosti, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti, konec tréninku – fotbal</li></ul> → délka trvání: 150min
<b>Úterý</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>tělocvična – kruhový trénink = kupřikladu: 1. výskoky ze žíněčky do podřepu, 2. šplh bez přírazu, 3. úpolová cvičení ve dvojicích, 4. ve dvojicích – naskočení do náruče – přeběhnutí, 5. přeskoky přes lavičku (Powerbag, medicinbal), 6. angličáky, 7. sedy – lehy</li></ul> → délka trvání: 150min.
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>led – rozvoj herních činností jednotlivce, především formou herních kombinací 2 – 1</li><li>hřiště – basketbal, fotbal, člunkový běh</li></ul> → délka trvání: 150min.
<b>Čtvrtek</b>	➤ identický průběh se středou
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>prostory FTVS, skoky v písku, volejbal NEBO výběh schodů na Petřín a vyklusání</li></ul>

Tabulka č. 10: Tréninkový plán – junioři, přípravné období

➤ Předzávodní období

Předzávodní období připravuje hráče na hlavní část sezóny. Tréninky probíhají po většinu času na ledě, kde dochází k rozvoji herních dovedností jedince. Ve velké míře jsou zde zapojeny herní kombinace 2 – 0, 2 – 1, 1 – 1. Stěžejním cílem tohoto období je doladit sportovní formu hráčů v její nejvyšší míře. Dochází ke snížení objemu zatížení a důraz je kladen především na kvalitu činnosti. Kondiční příprava probíhá v tělocvičně, posilovně či na hřišti a rozvíjí především rychlost a obratnost. Tréninky kondice probíhají vždy odpoledne (zkoordinovat práci těla po posilování s jemnou motorikou na ledě = velký rozvoj) před tréninkem a probíhá společně.

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• led – Powerskating, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2</li> <li>• suchá příprava– posilovna, hřiště, park = komplexní cvičení, Core trénink, běhy, rovnovážné stavy, led – hra</li> </ul> <p>→ zařazení dvoufázových tréninků</p>
<b>Úterý</b>	➤ průběh stejný jako v pondělí
<b>Středa</b>	➤ identický průběh jako u předchozích dnů
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obdobný průběh jako v pondělí</li> </ul>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dopoledne trénink na ledě – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, zápas</li> </ul>

Tabulka č. 11: Tréninkový plán – junioři, předzávodní období



➤ Závodní období

V závodním období je znovu důležité věnovat dostatečný čas technické přípravě, která má za úkol poskytnout hráčům optimální nácvik a zdokonalení techniky útočných herních činností jednotlivce. Technická příprava je v menším zastoupení doplněna kondiční přípravou, která udržuje rozvoj schopností, potřebných ke hře. V delších časových prodlevách mezi soutěžení je zastoupení kondiční přípravy zvýšeno a probíhá v obdobném % zastoupení jako v přípravném období

<b>Pondělí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hřiště – přeskoky zábradlí, běhy, rozvoj výbušné síly, vytrvalost, obratnost, rychlost</li> <li>• led – herní kombinace, které jsou u útočníků zaměřeny na přímočarost hry (2 – 1, předávka kotouče mezi útočníky, přechod do pásma, obcházení soupeře a zakončení)</li> </ul>
<b>Úterý</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tělocvična, posilovna, hřiště – kruhový trénink, Core trénink</li> <li>• led – bruslení na malém prostoru, Powerskating, herní činnosti jednotlivce, dle dispozice samostatné tréninky útočníků (15min)</li> </ul> <p>→ délka trvání: 150min.</p>
<b>Středa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stejný průběh jako v úterý</li> </ul> <p>→ délka trvání: 150min.</p>
<b>Čtvrtek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pouze krátká rozcvička před ledem (30min.)</li> <li>• led – herní kombinace, rozvoj dovedností – střelba, přihrávka, vedení kotouče</li> </ul> <p>→ délka trvání: 150min.</p>
<b>Pátek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápas</li> </ul>
<b>Sobota</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bez suché přípravy, led</li> </ul>
<b>Neděle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zápas</li> </ul>

Tabulka č. 12: Tréninkový plán – junioři, závodní období

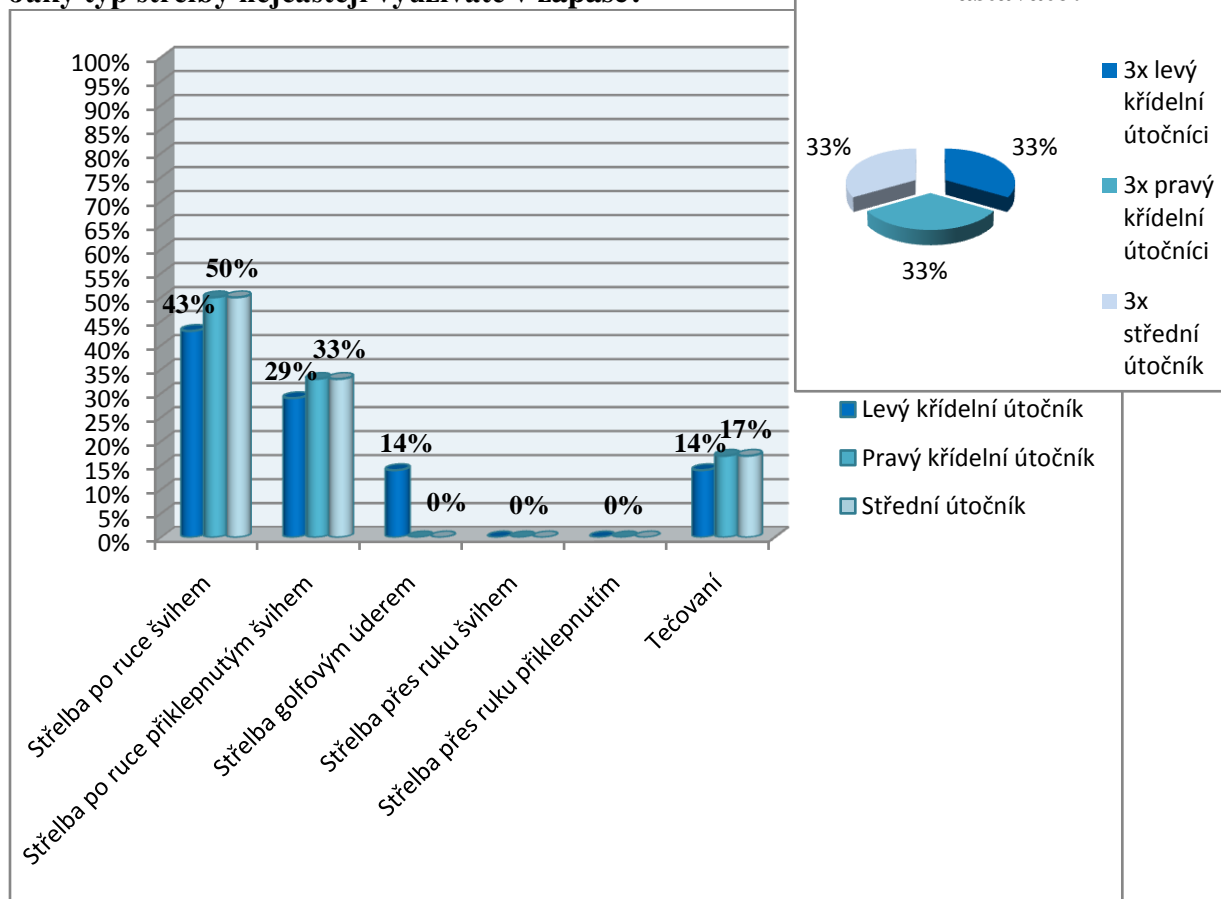
## ➤ Přechodné období

Přechodné období slouží u juniorské kategorie především k odpočinku po náročné sezóně a dostatečné rekonvalescenci hráčů. Tréninkové jednotky v tomto období neprobíhají. Hráči se připravují individuálně.

### 6.3.3 Nejčastější způsob střelby útočníků v zápase

#### 6.3.3.1 Mladší žáci

Jaký typ střelby nejčastěji využíváte v zápase?



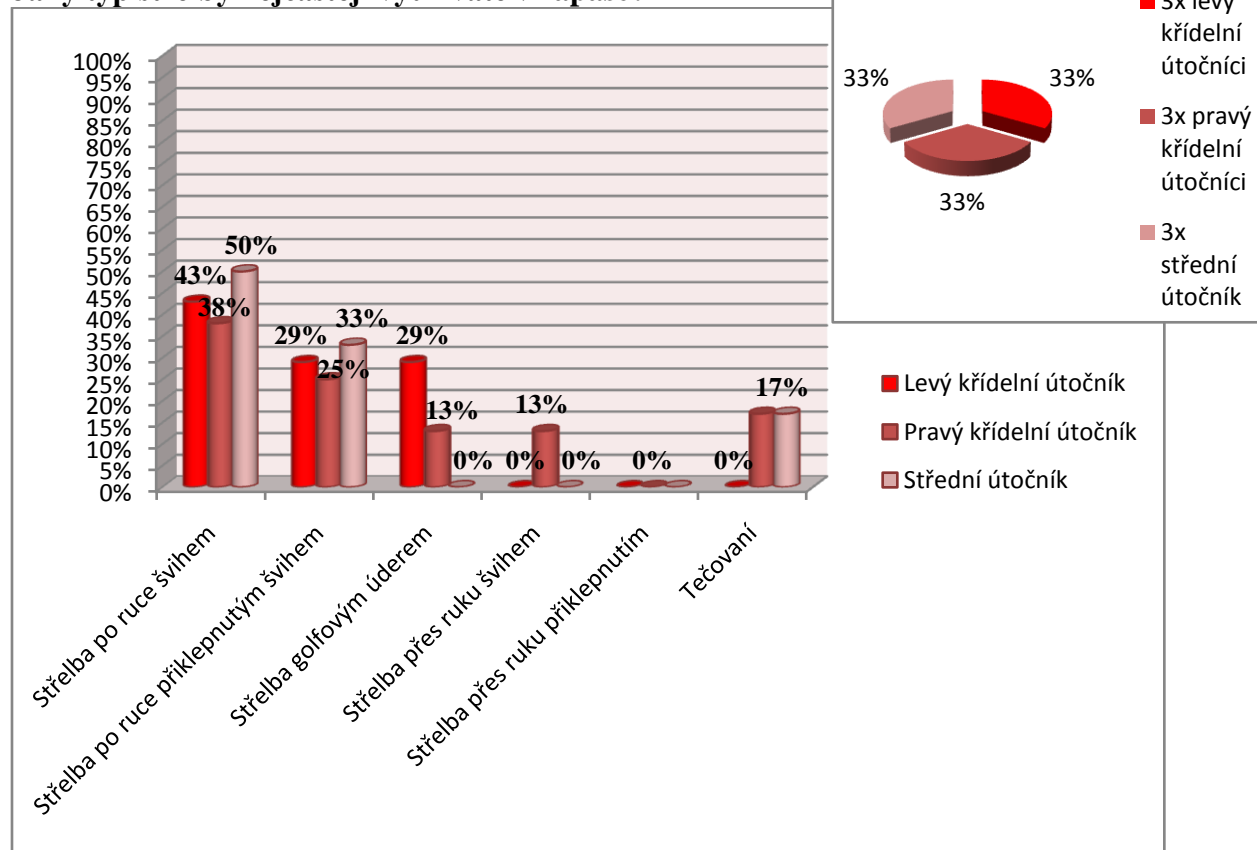
Graf č. 21

Výsledek grafu plyne z dotazníkových hodnot, které uvedlo devět útočníků z věkové kategorie mladších žáků. Jedná se o útočníky z hokejového klubu HC Hvězda Praha, kteří byli vybráni záměrně a to na základě hračského postu, který zastávají. Důvodem je zjistit nejčastější způsob střelby útočníků nejen v obecném měřítku, ale dle konkrétních útočných

pozic. Respondenti tedy byli rozděleni na tři levé křidelní útočníky, tři pravé křidelní útočníky a tři střední útočníky. Z jejich odpovědí vyplývá, že nejpoužívanějším typem je střelba po ruce švihem a oproti tomu nejméně hojnou je střelba přes ruku švihem a střelba přes ruku přiklepnutím. U konkrétních hráčských postů je v případě levého křidelního útočníka nejčastější střelba po ruce švihem a nejméně častá pak střelba přes ruku švihem a střelba přes ruku přiklepnutím. V případě pravého křidelního útočníka a středního útočníka se jedná o stejné hodnoty, kdy nejčastějším způsobem střelby je střelba po ruce švihem a nejméně častou je střelba golfovým úderem, střelba přes ruku švihem a střelba přes ruku přiklepnutím.

### 6.3.3.2 Starší žáci

Jaký typ střelby nejčastěji využíváte v zápase?



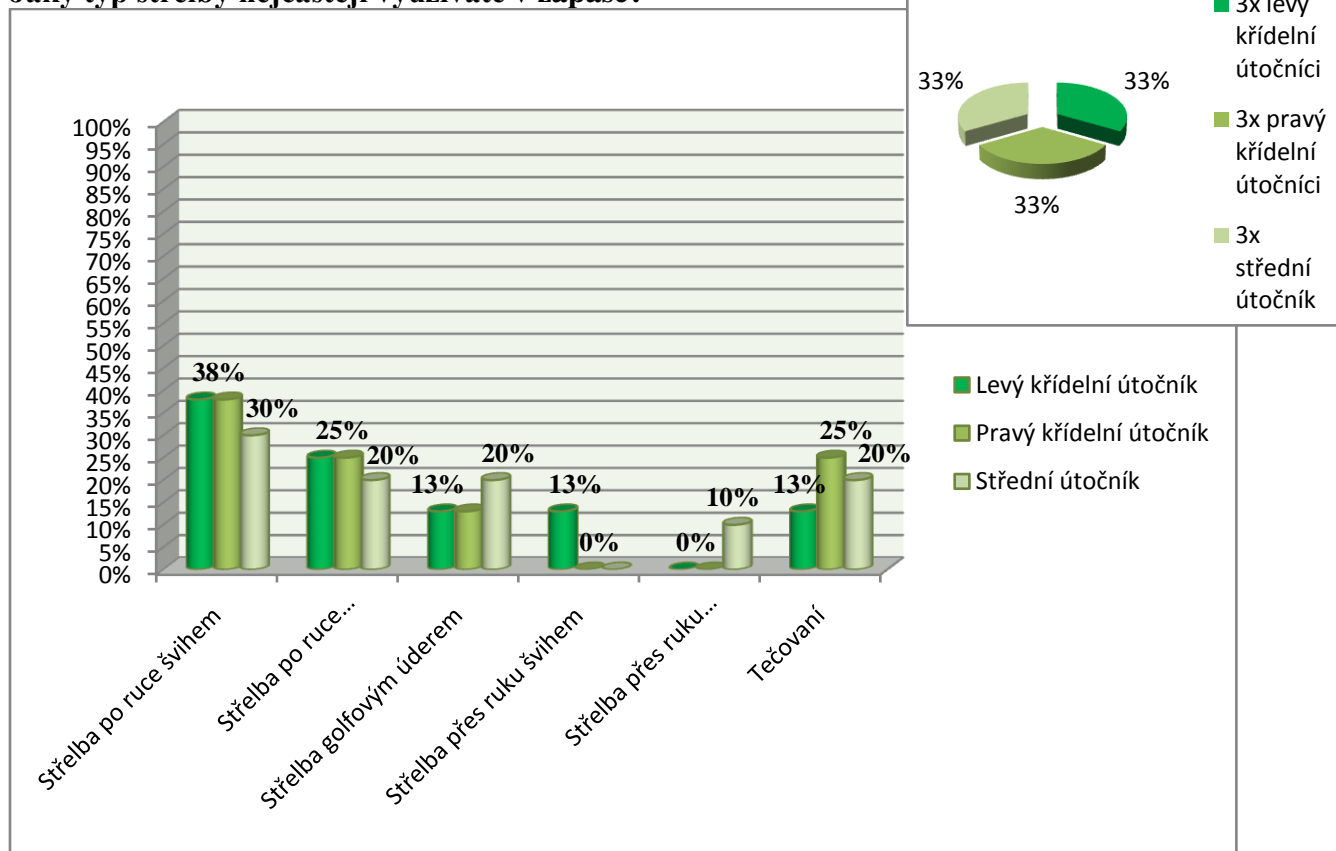
Graf č. 22

Stejné dotazníkové šetření probíhalo také u starších žáků, kde byli při osobním sběru dat vybráni třístřední útočníci a tři levý a pravý křidelní útočníci. Z odpovědí, které uvedli, vyplývá, že v obecném kritériu je nejčastějším typem střelby u starších žáků střelba po ruce švihem a nejméně častou pak střelba přes ruku přiklepnutím. Přejdeme – li ke zvoleným postům, tak u levého křidelního útočníka je nejpoužívanější střelba po ruce švihem a nejméně

užívaná je střelba přes ruku švihem, střelba přes ruku přiklepnutím a tečování. U pravého křídelního útočníka je v největší míře využívána střelba po ruce švihem a oproti neméně frekventovaná pak střelba přes ruku přiklepnutím. Střední útočník využívá v této věkové kategorii nejčastěji střelbu po ruce švihem a nejméně využívá střelbu golfovým úderem, střelbu přes ruku švihem a střelbu přes ruku přiklepnutím.

### 6.3.3.3 Junioři

#### Jaký typ střelby nejčastěji využíváte v zápase?

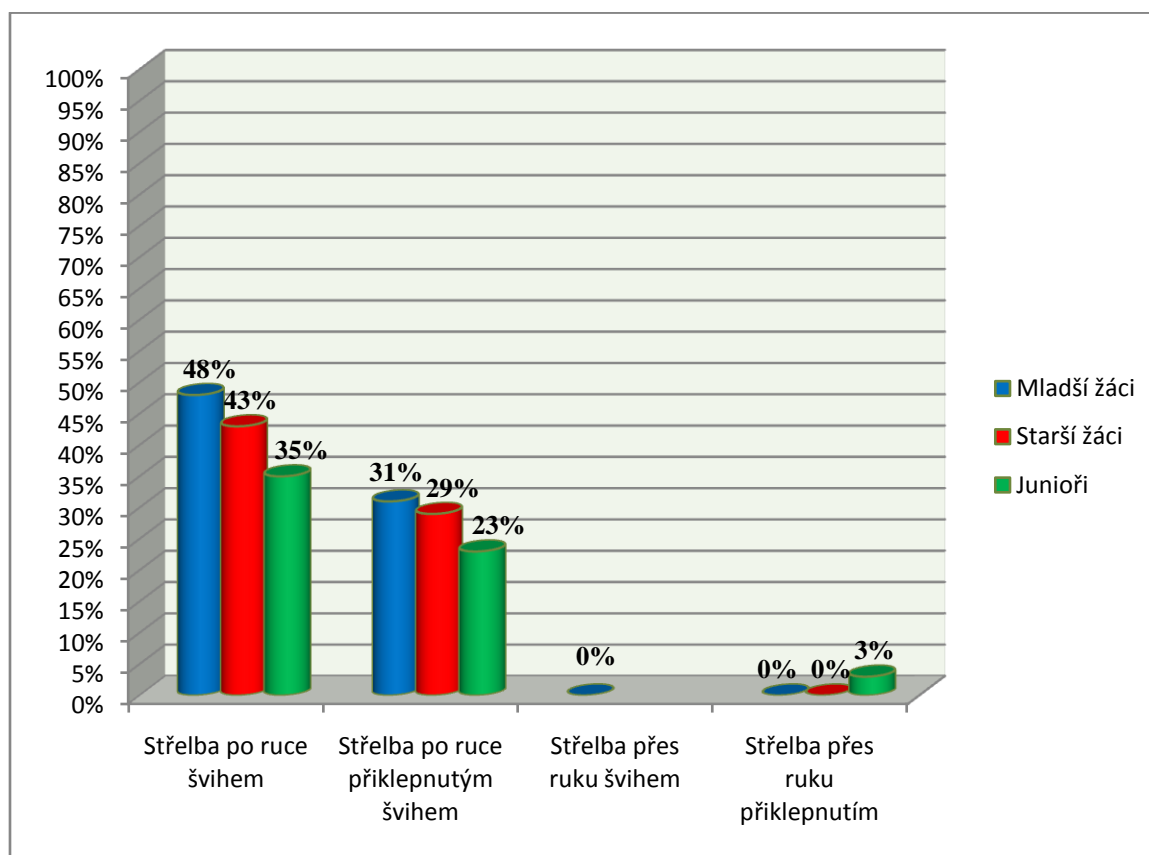


Graf č. 23

Výzkum u juniorské kategorie proběhl u stejného počtu a zaměření respondentů jako u mladších a starších žáků. Při dotazníkovém šetření byli opětovně vybráni tři střední útočníci, tři pravý křídelní útočníci a tři levý křídelní útočníci z hokejového klubu HC Hvězda Praha. Ze šetření vyplývá, že nejčastějším způsobem střelby je u juniorské kategorie střelba po ruce švihem, oproti tomu nejméně používaná je střelba přes ruku přiklepnutím. Z grafu také můžeme určit způsob střelby u jednotlivých útočných pozic, kdy u levých křídelních útočníků je nejvíce používá střelba po ruce švihem a neméně využívána je střelba přes ruku

přiklepnutím. Pravý křídelní útočníci uvedli, že v zápasech nejčastěji využívají střelbu po ruce švihem a nejméně pak střelbu přes ruku švihem a střelbu přes ruku přiklepnutím. U středních útočníků se neliší nejčastěji používaný způsob střelby vzhledem k ostatním hráčským pozicím a tedy i u této pozice vítězí využití střelby po ruce švihem, v opozici je naopak střelba přes ruku švihem, která je podle grafu využívána v malé (žádné) míře.

#### 6.3.3.4 *Vyhodnocení nejčastějšího způsobu střelby u útočníků HC Hvězda Praha*



Graf č. 24

Tento graf nám představuje dva nejčastější a jeden nejméně používaný způsob střelby a to z hlediska středních a křídelních útočníků žákovských a juniorských kategorií z hokejového klubu HC Hvězda Praha. Celkový výzkumný vzorek se tedy skládá z 27 útočníků žákovských a juniorských tříd, kteří jsou zastoupeny vždy po třech na každém útočném postu. Výsledek výzkumu je tedy takový, že nejčastějším způsobem střelby, který útočníci žákovských a juniorských tříd aplikují v zápasech, je střelba po ruce švihem. V pořadí druhým nejčastějším způsobem je střelba po ruce přiklepnutím. Oproti tomu

nejméně využívaným způsobem střelby při zápasech je u mladších žáků střelba přes ruku svihem a střelba přes ruku přiklepnutím. V případě starších žáků je v nejmenší míře používána střelba přes ruku přiklepnutím, která je také s podílem 3% nejméně frekventovaným způsobem střelby u juniorských tříd.

## 7 DISKUSE

### 7.1 Hodnocení výzkumu

Výzkum byl založen na srovnání tréninkové činnosti a způsobu střelby u útočníků žákovských a juniorských kategorií v klubu HC Hvězda Praha. Mým záměrem bylo vybrat co nejširší věkovou škálu, na které budou patrné případné změny. Výzkumný vzorek se tedy skládal z mladších žáků, starších žáků a juniorů. Komparace možných odchylek pak v samotném šetření probíhala na základě hypotéz, stanovených v kapitole 4. Informace, potřebné pro provedení tohoto šetření, jsem obdržel od hráčů a trenérů HC Hvězda Praha. Získané údaje mi umožnili utvořit celistvý pohled na trénink útočníka v ledním hokeji z pohledu kondiční a technické přípravy. Kondiční příprava útočníka probíhá společně s obránci bez rozdílu. Technická příprava se především liší v samostatném tréninku útočníků, který je začleněn v průběhu tréninkové jednotky a specializuje se na rozvoj útočných herních činností, spojených se střelbou, přihrávkou a jejím zpracováním, vedením kotouče a herními kombinacemi, na které ovšem není zaměřena tato práce. Pro příští výzkum bych zvolil mnohem více hokejových klubů a to hlavně z důvodu, aby získané hodnoty reflektovali co nejširší lidské mínění na danou problematiku, než v již proběhlém šetření. Také bych rozšířil výzkum o taktickou a psychologickou přípravu útočníků. Z metod sběru dat se mi nejvíce osvědčil osobní sběr dat v terénu ať už formou dotazníku, tak řízeného rozhovoru s trenéry. Elektronická forma dotazníku se naopak vyznačovala velmi nízkou zpětnou vazbou respondentů. Pozitivně určitě hodnotím přístup hokejového klubu HC Hvězda Praha, ve kterém mi jak hráči, tak i hlavní trenéři vyšli velmi vstříc a poskytli potřebné informace. Prokazatelnost výsledků výzkumu dle hodnot z tohoto klubu by měla být dostatečná.

### 7.2 Verifikace hypotéz

**Hypotéza č. 1:** *Předpokládám, že u věkových kategorií starších žáků a juniorů bude v tréninkové jednotce vyčleněn zvláštní čas pro samostatný trénink útočníků, avšak u kategorie mladších žáků nikoliv.*

- Z řízeného rozhovoru s trenéry hokejového klubu HC Hvězda Praha vyplývá, že se hypotéza potvrdila jen z části. Samostatný trénink útočníků probíhá nejen

u starších žáků a juniorů, ale také v případě mladších žáků. Hlavní trenér mladších žáků uvedl, že i přesto, že v této věkové kategorii jde zejména o komplexní rozvoj jedinců na všech hráčských postech, tudíž specializace je zde ve velmi malém měřítku, tak pro dokonalejší osvojení herních činností jednotlivce jsou vyčleněny samostatné tréninky pro útočníky v předzávodním, závodním a přechodném období. V případě starších žáků a juniorů jsou hráči už více rozdělení na specializované hráčské posty dle somatotypu a svých schopností a dovedností, avšak dle názoru šéftrenéra HC Hvězda Praha není pravidlem, že starší žák či junior musí přetrvat na určené pozici až do konce své kariéry. Důvodem začlenění samostatného tréninku útočníků je dle uvedených názorů trenérů především možnost konkrétně se zaměřit na potřeby útočníků a optimálně rozvinout jejich herní dovednosti a schopnosti.

**Hypotéza č. 2:** *Předpokládám, že nejpočetnější zastoupení tréninkových jednotek bude v předzávodním období u všech věkových kategorií.*

- Dle uvedených hodnot v grafech č. 4 – 6 plyne, že se hypotéza potvrdila. Největší počet tréninkových jednotek je doopravdy obsažen v předzávodním období a to z příčiny zapojení dvoufázových tréninků do přípravy hráčů všech zkoumaných věkových kategorií.

**Hypotéza č. 3:** *Předpokládám, že zastoupení kondiční přípravy bude u starších žáků převažovat v přípravném období nad technickou přípravu a to v poměru 70%: 30%.*

- Z grafu č. 11 vyplývá, že zastoupení kondiční přípravy v přípravném období je skutečně v poměru 70%: 30% vzhledem k technické přípravě. Přípravné období se vyznačuje především suchou přípravou hráčů mimo led, kde se hlavní důraz klade na rozvoj kondičních schopností. Převaha kondiční přípravy také plyne ze skutečnosti, že klub HC Hvězda Praha má možnost trénovat na ledě pouze 1x týdně.



**Hypotéza č. 4:** *Předpokládám, že v kondiční přípravě starších žáků nedochází k rozvoji absolutní síly a že v technické přípravě se v předzávodním období u juniorských tříd klade o 40% větší důraz na herní kombinace než v případě mladších žáků.*

- Na základě řízeného hovoru s trenéry žákovských a juniorských tříd HC Hvězda Praha, při kterém jsem od všech získal charakteristiku náplně týdenního harmonogramu pro každé období v ročním tréninkovém cyklu, se hypotéza potvrzuje. K rozvoji absolutní síly, která je spojena s překonáním maximálního odporu, nedochází u starších žáků především z důvodu neukončeného růstu a nedostatečného rozvoje kosterního aparátu. Kondice se u této kategorie rozvíjí především cvičením s vlastní vahou, úpolovým cvičením či Core tréninkem. V technické přípravě v předzávodním období u juniorů skutečně převažuje o 40% četnější zastoupení herních kombinací než u mladších žáků. Kategorie juniorů rozvíjí herní kombinace (především 2 – 1, 1 – 1) v průběhu celého týdenního tréninkového cyklu, resp. od pondělí do pátku. V případě mladších žáků se herní kombinace vyskytují v tomto období jen 3x týdně (60% zastoupení). Technická stránka se u této kategorie rozvíjí zejména v herní variantě 1 – 0, kdy hráč kupříkladu projede předem sestavený slalom, dostane přihrávku od trenéra a v oblasti brankoviště zakončuje svou akci střelbou.

**Hypotéza č. 5:** *Předpokládám, že u mladších žáků převládá v zápasech způsob střelby po ruce švihem v procentuálním zastoupení nad 40%.*

- Dotazníkový průzkum doopravdy potvrzuje hypotézu. U mladších převažuje v zápasech využití střelby po ruce švihem v procentuálním zastoupení 48%. Z grafu č. 24 také vyplývá, že tento typ střelby je nejčastěji využíván u všech útočných herních postů v kategorii mladší žáci, v našem případě tedy u středního útočníka, levého křídelního útočníka a pravého křídelního útočníka.

**Hypotéza č. 6:** *Předpokládám, že Core trénink je v kondiční přípravě zařazován u všech věkových a výkonnostních kategorií.*

- Dle dotazníkových hodnot, které uvedli tři hlavní trenéři žákovských a juniorských tříd klubu HC Hvězda Praha, se hypotéza potvrzuje. Core trénink je zařazován do kondiční přípravy u všech zkoumaných věkových kategorií. Na základě doplňující otázky, která se odvíjela z kladné odpovědi trenérů na využití Core tréninku, můžeme také určit četnost využití jednotlivých moderních posilovacích pomůcek, které jsou součástí Core tréninku. V případě mladších žáků se v Core tréninku používá BOSU, balanční desky a Fitbally. Kategorie starších žáků a juniorů využívá při Core tréninku TRX, BOSU, Powerbag, balanční desky a Fitbally.

## 8 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo sestavit tréninkové prostředky, metody a formy v kondiční a technické přípravě útočníků hokejového klubu HC Hvězda Praha. Dále pak v tomto klubu určit nejčastěji využívaný způsob střelby útočníky žakovských a juniorských kategorií v zápasech a četnost začlenění Core tréninku do kondiční přípravy. Zpracováním teoretické a praktické části práce se mi podařilo uskutečnit stanovené cíle překládané bakalářské práce. Na tomto podkladu jsem dospěl k následujícím závěrům:

- V hokejovém klubu HC Hvězda Praha je vyčleněn speciální čas pro samostatný trénink útočníků u všech zkoumaných věkových kategorií.
- Týdenní počet tréninkových jednotek se zvyšuje v závislosti na daném období v ročním tréninkovém cyklu a věkové kategorie hráčů. Nejpočetněji jsou tréninky zařazeny v předzávodním období u juniorské kategorie.
- Zastoupení kondiční přípravy převažuje pouze v přípravném období, ve zbylých etapách, mezi které řadíme předzávodní, závodní a přechodné období, se klade důraz na technickou přípravu. Toto zastoupení v ročním tréninkovém cyklu platí u všech zkoumaných věkových a výkonnostních tříd.
- Náplň kondiční a technické přípravy v sobě obsahuje diferenciaci vzhledem k příslušné věkové kategorii. U mladších žáků je sestavena s důrazem na komplexní rozvoj hráčů, který se v této věkové kategorii utváří většinou formou hry. U starších žáků je kondiční příprava spojena s větší mírou zatížení vzhledem k mladším žákům a do technické přípravy jsou zakomponovány herní kombinace. Juniorská kategorie již může rozvíjet kondici prostřednictvím rozvoje absolutní síly a technické přípravě je věnováno dle většího počtu tréninkových jednotek více času oproti žakovským třídám.
- Nejčastější způsob střelby, který aplikují útočníci žakovských a juniorských tříd v zápasech, je střelba po ruce švihem. Oproti tomu nejméně časté způsoby střelby jsou u zmíněných věkových kategorií střelba po ruce přiklepnutím a střelba přes ruku švihem.

- Hlavní trenéři žakovských a juniorských kategorií HC Hvězda Praha pravidelně zařazují Core trénink do kondiční přípravy hráčů. Přikládají mu velkou důležitost a využívají při něm moderních posilovacích pomůcek v podobě TRX, BOSU, Powerbagu, balančních desek a Fitballů.

Tato bakalářská práce přináší ucelený pohled na kondiční a technickou přípravu hokejových útočníků. Může posloužit zejména trenérům v mládežnických kategoriích jako informační materiál pro zkvalitnění tréninků. Z hlediska náplně kondiční a technické přípravy ji také mohou využít hráči, kteří se v přípravném období připravují individuálně či začínající hokejisté, kteří chtějí hlouběji proniknout do této problematiky.

## 9 BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE

### Seznam použité literatury:

- 1) BUKAČ, Luděk. *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 128 s. ISBN 978-80-247-5054-5.
- 2) DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink: kouzlo hráčského naturelu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 141 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4744-384.
- 3) DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045.
- 4) GUT, Karel a Václav PACINA. *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia, 1986, 172 s. ISBN 27-010-86.
- 5) HENNING, Brett. *7 Pre-game habitsof pro hockeyplayers: preparationleads to consistent on-icesuccess!* [. Irvine, CA: Score 100goals, 2008. ISBN 978-061-5312-644.
- 6) HERMAN, Ellie. *Pilates cvičení na míči: jak si zpevnit a zformovat celou postavu*. Překlad Barbora Kušová. Brno: ComputerPress, 2006, 120 s. ISBN 80-251-0986-0.
- 7) JENŠÍK, Miloslav. *Kronika českého hokeje 1894-2000*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2001, 494 s. ISBN 80-703-3711-7.
- 8) KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Lední hokej*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.188s.ISBN 27-108-77.
- 9) KOSTKA, Vladimír. *Útok v ledním hokeji*. 1. vydání. Praha: STN, 1963. 144 s.
- 10) KOSTKA, Vl., Zábrodský, Vl., Tintěra, J. *Lední hokej*. 1. vydání. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1956. 223 s.
- 11) PAVLIŠ, Zdeněk a Tomáš PERIČ. *Abeceda hokejového bruslení*. [1. vyd.]. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1996, 89 s. ISBN 80-900-1888-2.
- 12) PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 127 s. ISBN 80-247-0472-2.

- 13) STRÁNSKÝ, Jiří a Kamil Ondroušek. *Hvězdy NHL včera i dnes*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 1999. ISBN 80-702-1344-2.
- 14) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 172 s. ISBN 80-247-1330-6.
- 15) WINTHER, Rasmus a Petr NOVOTNÝ, *Hvězdy NHL 2007 + Češi a Slováci v sezoně 2005-06*. Vyd. 1. Praha: Egmont, 2007. ISBN 80-252-0494-4

#### **Seznam elektronických zdrojů:**

- 1) Bosufitness. [online]. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://www.bosufitness.cz>
- 2) ČSLH. [online]. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/extraliga/2014/1-tipsport-extraliga.html>
- 3) IDNES. Hokejová pomsta za okupaci [online]. [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: [http://hokej.idnes.cz/hokejova-pomsta-za-okupaci-d0y-/hokej\\_ms2004.aspx?c=A040325\\_111628\\_reprezentace\\_rav](http://hokej.idnes.cz/hokejova-pomsta-za-okupaci-d0y-/hokej_ms2004.aspx?c=A040325_111628_reprezentace_rav)
- 4) KŘIVINKA, Radko. Trénink core hráčů ledního hokeje. Praha, 2011. Bakalářská práce. Karlova univerzita.
- 5) VLACH, Rostislav. Trénink na malém prostoru. Praha, 2012. Bakalářská práce. Karlova Univerzita.
- 6) Powerbag. [online]. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://www.powerbag.com>
- 7) Thepeoplehistory. [online]. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: [www.thepeoplehistory.com/icehockey.html](http://www.thepeoplehistory.com/icehockey.html)
- 8) Trxsystem. Co-je-trx-system [online]. [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.trxsystem.cz/co-je-trx-system/>

## 10 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 – Řízený rozhovor a dotazník

#### Řízený rozhovor - trenéři HC Hvězda Praha

1.

**V jaké věkové kategorii působíte?**

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

☐

Mladší žáci

☐

Starší žáci

☐

Junioři

2.

**Jaká je náplň kondiční a technické přípravy v ročním tréninkovém cyklu?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.

**Je v tréninkové jednotce vyčleněn zvláštní čas pro samostatný trénink hokejových útočníků?**

*Označte jen jednu elipsu.*

☐

Ano

*Přeskočte na otázku 4.*

☐

Ne

*Přestaňte tento formulář vyplňovat.*

#### Specializovaný trénink útočníků

4.

**Jak probíhá specializovaný trénink útočníků?**

**Resp. náplň + časová vymezenost**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Dotazník

\*Povinné pole

1.

**V jaké věkové kategorii působíte? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

☐ Mladší žáci

☐ Starší žáci

☐ Junioři

2.

**Jakou pozici zastáváte v klubu? \***

Vyberte pouze jednu z možností

*Označte jen jednu elipsu.*

☐ Hráč *Přeskočte na otázku 16.*

☐ Trenér

## Trenéři hokejového klubu HC Hvězda Praha

3.

**Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek mimo led v přípravném období? \***

Vyberte pouze jednu z možností

*Označte jen jednu elipsu.*

☐ 3x

☐ 4x

☐ 5x a více

4.

**Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek na ledě v přípravném období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

☐ 1x

☐ 2x

☐ 3x a více

☐ 0x náš klub nedisponuje ledem v průběhu toho období



5. **Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek mimo led v předzávodního období? \***  
Vyberte pouze jednu z možností.  
*Označte jen jednu elipsu.*
- ☐ 2x  
☐ 2 - 3x  
☐ 3x  
☐ 4x  
☐ 5x a více
6. **Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek na ledě v předzávodním období? \***  
Vyberte pouze jednu z možností.  
*Označte jen jednu elipsu.*
- ☐ 3x  
☐ 4x  
☐ 5x a více
7. **Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek mimo led v závodním období? \***  
Vyberte pouze jednu z možností.  
*Označte jen jednu elipsu.*
- ☐ 2 - 3x  
☐ 4x  
☐ 5x a více
8. **Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek na ledě v závodním období? \***  
Vyberte pouze jednu z možností.  
*Označte jen jednu elipsu.*
- ☐ 2 - 3x  
☐ 4x  
☐ 5x a více
9. **Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek mimo led v přechodném období? \***  
Vyberte pouze jednu z možností.  
*Označte jen jednu elipsu.*
- ☐ 2 - 3x  
☐ 0x  
☐ 1x

10.

**Jaký je týdenní počet tréninkových jednotek na ledě v přechodném období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ 2x
- ☐ 2 - 3x
- ☐ 0x
- ☐ 1x

11.

**Jaké je % zastoupení kondiční a technické přípravy v přípravném období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ kondiční / technická příprava = 90% / 10%
- ☐ kondiční / technická příprava = 80% / 20%
- ☐ kondiční / technická příprava = 70% / 30%
- ☐ kondiční / technická příprava = 60% / 40%
- ☐ kondiční / technická příprava = 50% / 50%
- ☐ kondiční / technická příprava = 40% / 60%
- ☐ kondiční / technická příprava = 30% / 70%
- ☐ kondiční / technická příprava = 20% / 80%
- ☐ kondiční / technická příprava = 10% / 90%

12.

**Jaké je % zastoupení kondiční a technické přípravy v předzávodním období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ kondiční / technická příprava = 90% / 10%
- ☐ kondiční / technická příprava = 80% / 20%
- ☐ kondiční / technická příprava = 70% / 30%
- ☐ kondiční / technická příprava = 60% / 40%
- ☐ kondiční / technická příprava = 50% / 50%
- ☐ kondiční / technická příprava = 40% / 60%
- ☐ kondiční / technická příprava = 30% / 70%
- ☐ kondiční / technická příprava = 20% / 80%
- ☐ kondiční / technická příprava = 10% / 90%

13.

**Jaké je % zastoupení kondiční a technické přípravy v závodním období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ kondiční / technická příprava = 90% / 10%
- ☐ kondiční / technická příprava = 80% / 20%
- ☐ kondiční / technická příprava = 70% / 30%
- ☐ kondiční / technická příprava = 60% / 40%
- ☐ kondiční / technická příprava = 50% / 50%
- ☐ kondiční / technická příprava = 40% / 60%
- ☐ kondiční / technická příprava = 30% / 70%
- ☐ kondiční / technická příprava = 20% / 80%
- ☐ kondiční / technická příprava = 10% / 90%

14.

**Jaké je % zastoupení kondiční a technické přípravy v přechodném období? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ kondiční / technická příprava = 90% / 10%
- ☐ kondiční / technická příprava = 80% / 20%
- ☐ kondiční / technická příprava = 70% / 30%
- ☐ kondiční / technická příprava = 60% / 40%
- ☐ kondiční / technická příprava = 50% / 50%
- ☐ kondiční / technická příprava = 40% / 60%
- ☐ kondiční / technická příprava = 30% / 70%
- ☐ kondiční / technická příprava = 20% / 80%
- ☐ kondiční / technická příprava = 10% / 90%

15.

**Zařazujete do kondiční přípravy tzv. Core trénink, spojený s využitím moderních pomůcek? \***

Vyberte pouze jednu z možností.

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ Ano      *Přeskočte na otázku 18.*
- ☐ Ne      *Přestaňte tento formulář vyplňovat.*

**Útočníci hokejového klubu HC Hvězda Praha**

16.

**Jakou hračskou pozici zastáváte? \***

Označte pouze jednu z možností

*Označte jen jednu elipsu.*

- ☐ Levý křídelní útočník
- ☐ Střední útočník
- ☐ Pravý křídelní útočník

17.

**Jaký způsob střelby nejčastěji využíváte v zápase? \***

Zaškrtněte všechny platné odpovědi

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- ☐ Střelba po ruce švihem
- ☐ Střelba po ruce přiklepnutým švihem
- ☐ Střelba golfovým úderem
- ☐ Střelba přes ruku švihem
- ☐ Střelba přes ruku přiklepnutím
- ☐ Tečování

## Core trénink

18.

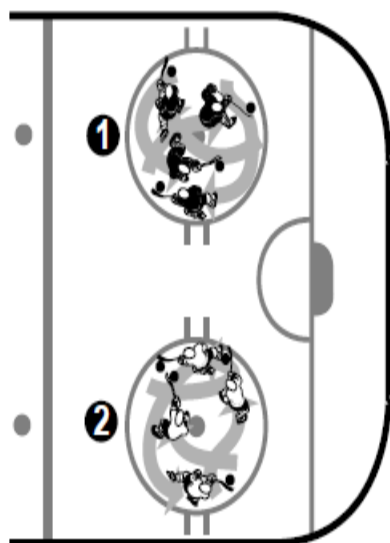
**Jaké moderní posilovací pomůcky využíváte při core tréninku? \***

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- ☐ TRX
- ☐ BOSU
- ☐ Powerbag
- ☐ Overball
- ☐ Jiné:

## Příloha 2 – Soubor herních cvičení, aplikovaných u ml. žáků HC Hvězda Praha



### Chaos Drill

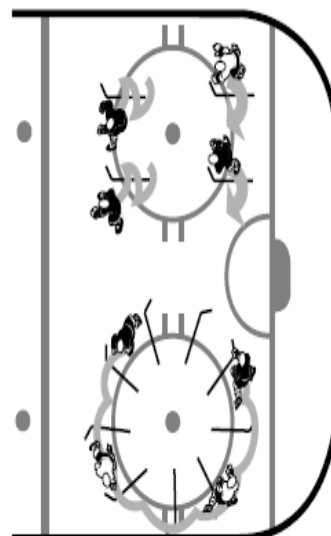
Rozdělíme hráče do dvou skupin, kteří bruslí s kotoučem uvnitř kruhů. Hráči bruslí různými směry s hlavou nahoru bez kontaktu s druhými hráči. Po několika vteřinách, na signál od trenéra, si hráči z jednoho kruhu mění místa s hráči z druhého kruhu a pokračují v prolínání.

Na druhý signál, se obě skupiny sjedou do jednoho kruhu

### Zaměření:

technika na malém prostoru, při rychlém bruslení

Obrázek č. 3  
Zdroj: Vlach, 2012



### Skoky přes hokejové hole

V jednom kruhu stojí hráči, se svou hokejovou holí na zemi.

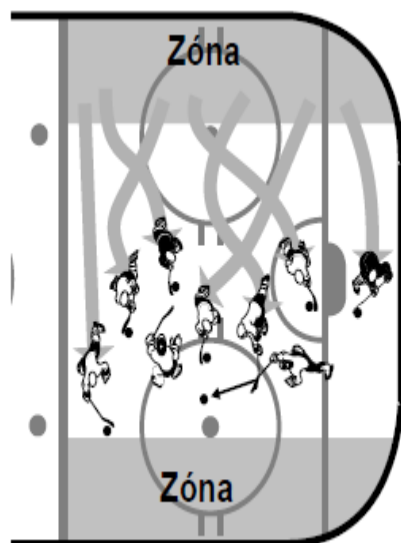
Na trénérův signál hráči skáčí přes hůl tam a zpět od jednoho konce hole k druhému různými způsoby (snožmo, na jedné noze, pozadu apod.).

V druhém kruhu jsou hole položeny kolem kruhu a hráči bruslí mezi nimi a přeskakují v intervalu 30 sekund.

### Zaměření:

zlepšení stability a techniky bruslení

Obrázek č. 4  
Zdroj: Vlach, 2012



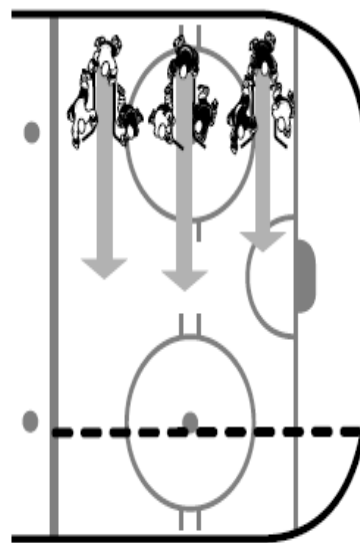
### Žraloci chytají rybky

Hráči (rybky) začínají bruslit od mantinelu s kotoučem k druhému mantinelu, další hráči (žraloci) čekají mezi kruhy a snaží se jim sebrat nebo odrážet kotouč za modrou čáru. Když hráči (rybky) přijdou o kotouč stávají se žraloky. Hra končí, pokud jsou všechny rybky chyceny.

### Zaměření:

výuka držení kotouče pod tlakem

Obrázek č. 4  
Zdroj: Vlach, 2012



### Závod trojic

Trojice hráčů startují od mantinelu se dvěma hokejkami.

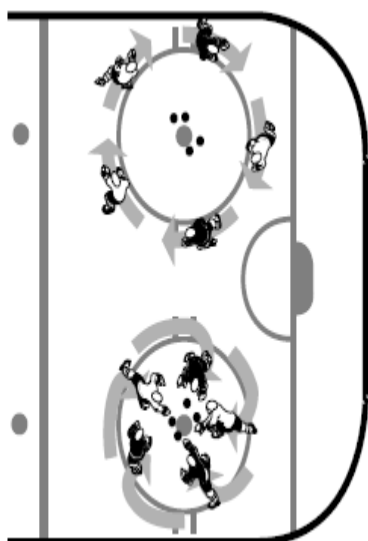
Dva hráči vpředu, táhnou hráče vzadu, který se drží obou holí a bez odporu bruslí.

Když se trojice dostane za čílovou čáru závod končí. Hráči se střídají na všech pozicích.

### Zaměření:

zlepšení bruslařské rovnováhy, týmová práce

Obrázek č. 3  
Zdroj: Vlach, 2012

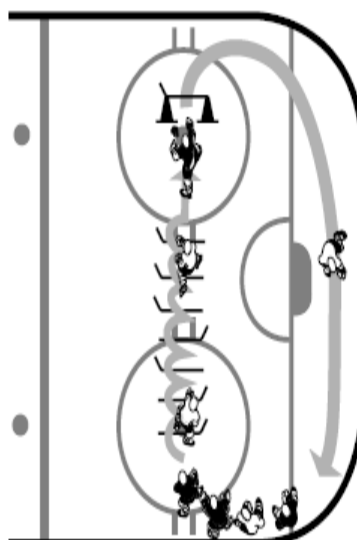


Obrázek č. 7  
Zdroj: Vlach, 2012

#### Souboj o kotouč

Využíváme dvou kruhů, (záleží na počtu hráčů) hráči bruslí kolem kruhu s rozestupy a bez holí.  
Uprostřed kruhu je vždy o jeden kotouč méně než je hráčů.  
Na signál od trenéra, startují hráči do středu kruhu a snaží se získat kotouč. Kdo z hráčů kotouč nezíská vypadává ze hry a redukuje se i počet kotoučů.  
Hra končí, když zůstane poslední hráč.

**Zaměření:**  
hráči se učí reakci a startu na kotouč



Obrázek č. 8  
Zdroj: Vlach, 2012

#### Hop agility drill

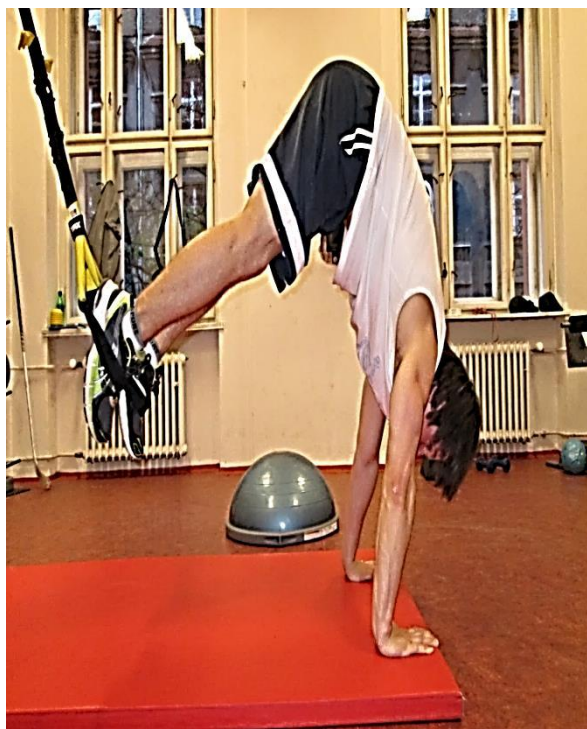
Hráči začínají u bodu pro vhažování, všichni hráči položí své hole mezi body a jako poslední je hokejová hůl položená na kuzele.  
Hráči skáčí přes hole různými způsoby a v několika, opakováních.

**Zaměření:**  
zlepšení agility

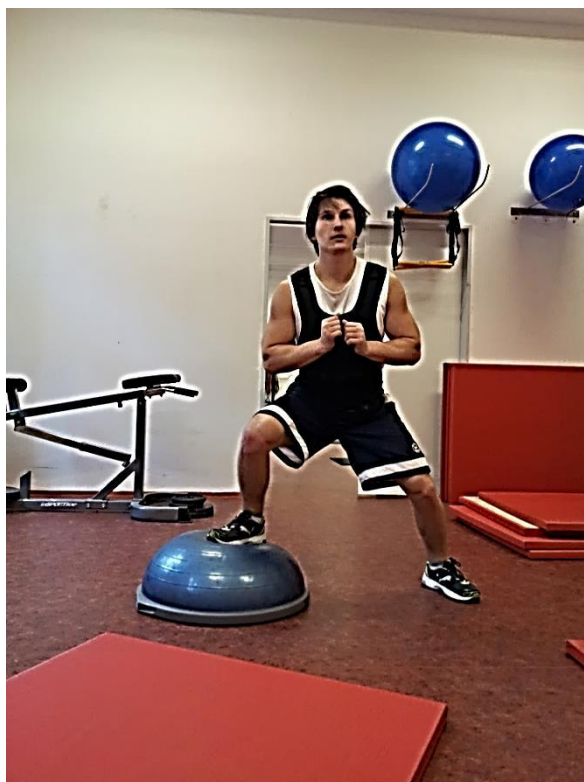
### Příloha č. 3 – Vybraná cvičení pro Core trénink



Obrázek č. 5: TRX – driblíng s pukem  
Zdroj: vlastní zpracování



Obrázek č. 6: TRX – „střecha“  
Zdroj: vlastní zpracování



Obrázek č. 8: BOSU – přeskoky  
Zdroj: vlastní zpracování



Obrázek č. 7: BOSU (obrácené) – odhod medicinbalem  
Zdroj: vlastní zpracování





Obrázek č. 10: Powerbag – výpady vpřed  
Zdroj: vlastní zpracování



Obrázek č. 9: Overball – plank  
Zdroj: vlastní zpracování



Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M.  
D. Rettigová 4, 11639  
Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do  
listinné podoby závěrečné práce  
Evidenční list

Jsem si

vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům,  
ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a

jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce,  
jsem však povinen/povinnas ním ukládat jako autorským dílem  
a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalé	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				